

**Министерство образования Российской Федерации  
Российский государственный профессионально-педагогический  
университет**

**Н. С. Глуханюк, Т. Б. Гершкович**

# **ПОЗДНИЙ ВОЗРАСТ И СТРАТЕГИИ ЕГО ОСВОЕНИЯ**

**Екатеринбург  
2003**

УДК 159.922.6

ББК Ю937я7

Г 55

**Глуханюк Н. С., Гершкович Т. Б.** Поздний возраст и стратегии его освоения. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2003. 112 с.

ISBN 5-8050-0131-4

В книге представлены основные возрастно-временные характеристики человека, их детерминанты и стратегии поведения в пожилом и старческом возрасте. Рассматривается готовность к освоению возрастно-временных изменений как основа толерантного отношения к старению. Предлагаются психотехнологии работы с людьми пожилого и старческого возраста.

Для психологов, геронтологов, социальных работников и широкого круга читателей, интересующихся особенностями развития на поздних этапах жизненного пути.

Рецензенты: доктор социологических наук Т. Л. Александрова (Российский государственный профессионально-педагогический университет); доктор психологических наук, профессор В. П. Прядеин (Уральский государственный педагогический университет)

ISBN 5-8050-0131-4

© Российский государственный  
профессионально-педагогический  
университет, 2003

© Глуханюк Н. С., Гершкович Т. Б.,  
2003

## Введение

Старение не является уникальной особенностью нашего времени, но лишь в последние 100 лет оно стало обычным явлением. Установлено, что в древности и в Средние века старость была чрезвычайно редка и вплоть до XVII в. лишь 1% людей достигал 65-летнего возраста. К началу XIX в. этот показатель вырос примерно до 4%. Сегодня относительная доля и абсолютное число престарелых граждан во всем мире стремительно растут, а проблемы старости и старения становятся глобальными. По данным ООН, в 1950 г. в мире было 214 млн человек старше 60 лет; к 2025 г. прогнозы обещают 1100 млн. Численность пожилых людей за это время возрастет в 5 раз, тогда как население планеты увеличится лишь в 3 раза. В связи с этим можно говорить о «старении» общества. В России, по тем же данным, 25% населения старше 50 лет и относительная численность пожилых людей все возрастает.

Между тем как в России, так и за рубежом можно наблюдать самые различные проявления интолерантного, нетерпимого отношения к старости и старению. Среди них особенно выделяются следующие:

1. Нетерпимость к лицам пожилого и старческого возраста со стороны молодого поколения и/или общества в целом, проявляемая в различных формах. В зарубежной литературе сегодня используется понятие «эйджизм» – социальная установка, заключающаяся в неоправданно высокой оценке молодости и дискриминации старых людей.

2. Неприятие факта собственного старения лицами пожилого и старческого возраста, связанное с ухудшением состояния здоровья, «выключением» из активной социальной и профессиональной жизни, использованием непродуктивных стратегий адаптации к поздним периодам жизни.

3. Неприятие факта своего будущего старения лицами молодого и среднего возраста. Многие молодые люди считают перспективу старения настолько мрачной, что предпочитают вообще ничего не знать об этом. Они боятся утратить энергию, независимость, гибкость, сексуальность, физическую подвижность, память и даже интеллект, тогда как еще во времена Цицерона убедительно доказывалось, что старение не обязательно сопровождается потерей этих качеств.

Существование и развитие человеческой культуры убеждает, что терпимость (толерантность) в качестве морального основания для построения человеческих отношений сохраняет свою значимость постоянно. При этом толерантность не фигурирует активно в обыденном сознании, хотя

законы человеческого мира и подразумевают ее как необходимое условие выполнения правил корректного поведения. В обширной литературе, посвященной роли этико-культурных ценностей в целом, категория толерантности употребляется, как правило, в качестве сопутствующей. Выделение феномена терпимости в большинстве работ оказывается затруднительным, так как фактический ее механизм описывается с помощью синонимов или операционально.

Интерес к анализу ценностной значимости толерантности обеспечивается не только социальным заказом на современном этапе развития нашего общества, но и поиском универсальных, «всевременных» механизмов построения человеческих отношений. Толерантность в истории культуры выполняет функцию идеальной модели формирования взаимоотношений в обществе. Поэтому оказывается закономерным наличие рассогласования между декларативным и действительным, поведенческим вариантами принятия данной ценности (*Е. В. Швачко, 2000*).

Анализ толерантности можно вести в самых разных системах отсчета, с различных позиций. Во-первых, это филогенетические аспекты проблемы. Во-вторых, социогенетические аспекты, представляющие толерантность на исторических перекрестках разных культур. В-третьих, это толерантность в персоногенезе, т. е. в индивидуальном развитии жизненного пути человека. Наконец, в-четвертых, это педагогические аспекты толерантности (*А. Г. Асмолов, 2000*).

Проблема толерантности является междисциплинарной, и ее изучение сопряжено с обычными в таком случае трудностями. Понятие «толерантность» имеет слишком широкое толкование.

При философском осмыслении толерантность анализируется в рамках проблемы «Я и Ты», в аксиологическом и деятельностном аспектах. В контексте первого подхода толерантность понимается как способ преодоления разъединенности людей, вызванной отчужденным характером отношений в обществе, посредством достижения душевного и духовного единства. В данной плоскости толерантность обнаруживает свою сложную, диалектически раздваиваемую сущность: как феномен душевности она проявляется в форме эмоционально-чувственных переживаний, а в сфере духовного характеризует рационально осмысленное содержание ценностного сознания индивида. В целом же в аксиологическом аспекте толерантность предстает в качестве общечеловеческой ценности, которая на данном этапе общественного развития имеет тесную связь с институтом прав и свобод человека.



Деятельностный подход воплощается в анализе толерантности в аспекте общения, в котором толерантность выступает явлением, определяющим становление процесса общения и его результат. В данном проявлении толерантность представляет собой начало и способ процесса общения, целью которого выступает достижение духовной общности взаимодействующих индивидов (общности интересов, ценностей, установок) путем сотрудничества, диалога, компромисса.

Этический срез проблемы толерантности подчеркивает близость данного понятия с категориями плюрализма и ненасилия и закладывает основу для личностно ориентированного подхода в педагогическом анализе обозначаемого им явления, поскольку определяющее значение в этическом аспекте имеет трактовка толерантности как моральной добродетели, состоящей в сознательном отношении к другому как к свободной равнодостоинной личности.

В рамках педагогики толерантности последняя предстает комплексным личностным качеством, подлежащим целенаправленному формированию в ходе процессов обучения, воспитания и самовоспитания и состоящим в высоком уровне знаний, умений и навыков уважительного отношения к «другому» в ходе межличностного взаимодействия и общения; владении нравственными принципами и приемами общения; способности к целостному восприятию «другого» с пониманием его отличительных характеристик как проявлений его индивидуальности и неповторимости; готовности к критическому диалогу с «другими»; отказе от претензий на собственную непогрешимость и исключительность; способности к компромиссу и готовности частично поступиться собственными интересами для преодоления и предотвращения конфликта; в способности к критическому отношению к себе как к «другому» для дальнейшего личностного самосовершенствования (П. Ф. Комогоров, 2000).

Анализ психологических аспектов проблемы толерантности приводит к ее пониманию как психологической установки, представляющей собой познавательную, эмоциональную и волевую готовность индивида к поиску объединяющих его с взаимодействующим субъектом (значимым «другим» или «другими») характеристик – чувств, представлений, ценностей и т. д., а также пониманию толерантности как осознанной идентификации образа Я и претворенного в сознании индивида образа «другого» на основе интериоризованных этических принципов общения

для преодоления конфронтации и индифферентности (*А. В. Петровский, 1996*). Кроме этого, толерантность выступает в качестве определяющего фактора формирования положительной системы представлений человека о самом себе (*Р. Бернс, 1993*).

Анализ феномена толерантности с общетеоретических позиций позволяет сделать вывод о том, что данное явление свойственно всем сферам человеческого существования и рассматривается в качестве предмета изучения во многих областях знаний о человеке. Внимание исследователей обычно привлекают аспекты, связанные с межэтническим и межкультурным взаимодействием; не менее важна толерантность в профессиональных, гендерных, экономических, региональных, возрастных и других отношениях. Толерантность, таким образом можно представить как генерализованную диспозицию, имеющую самый широкий круг проявлений (*Д. А. Леонтьев, 1999*).

В современном человекознании имеют место две противоположные точки зрения о природе толерантности и необходимости ее формирования. Первая, традиционная, состоит в том, что толерантность – комплексное личностное качество, которое необходимо целенаправленно формировать. Вторая точка зрения, представленная недавно на научной конференции «Толерантность – норма жизни в мире разнообразия», предполагает, что толерантность присуща человеческой природе, ей не нужно специально обучать, необходимо лишь устранять те препятствия, которые, формируясь в опыте, мешают ей проявляться. Толерантность – адаптивная составляющая человеческой психики, однако она подвергается разного рода фрустрациям; именно в таком контексте видится обширное поле распространения идей толерантности и формирования соответствующих установок (см.: *Г. У. Солдатова, 2002*).

На каких бы позициях относительно формирования толерантности ни стоял исследователь, нельзя не признать, что одной из задач современной психологии толерантного/интолерантного общения является определение устойчивых, стабильных характеристик личности как субъекта взаимодействия, формирующихся в координатах общего культурно-, историко- и социально-психологического пространства развития общности.

Предметом нашего исследования является толерантность к старению. Данная форма проявления толерантного сознания практически не изучена, и тем большую актуальность приобретает обозначенная выше

задача поиска стабильных личностных характеристик, являющихся предпосылками толерантности к старению. В качестве такой предпосылки мы рассматриваем готовность к освоению возрастно-временных изменений как интегративное психическое образование, определяющее осознание личностью факта собственного старения, толерантное отношение к нему и проявляющееся в активном поиске продуктивных стратегий адаптации к этому процессу.

Поддержка данного проекта была осуществлена программой «Межрегиональные исследования в общественных науках», Институтом перспективных российских исследований им. Кеннана (США), Министерством образования Российской Федерации за счет средств, предоставленных корпорацией Карнеги в Нью-Йорке (США), фондом Джона Д. и Кэтрин Т. Макартуров (США) и институтом «Открытое общество» (фонд Сороса). Точка зрения, выраженная в данном исследовании, может отличаться от позиций, которых придерживаются вышеперечисленные благотворительные организации.

## **Глава 1. ВОЗРАСТ КАК ОБЪЕКТ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ**

Многие науки пришли к пониманию того, что социальные и культурные свойства человека неотделимы от его биологических характеристик, к осознанию этого единства, обусловленного тем, что на ранних стадиях социогенеза биологическое являлось той единственной основой, на которой формировались социальные свойства человека.

Это особенно четко отражалось в феномене возраста. Ведь обретение определенного биологического статуса в процессе взросления почти автоматически совпадало с получением нового социального статуса. Таким образом, уровень биологического развития индивида коррелировал с предписанными ему социальными функциями.

В процессе социогенеза биологическое и социальное в человеке все более расходятся, но никогда полностью не утрачивают своей взаимосвязи.

Рассматривая толерантность как моральное основание построения человеческих отношений в процессе развития социума и культуры, мы сосредоточим внимание на форме, в которой реализуются те или иные общественные явления в определенном социуме. Возраст – это универсальное социальное явление, так как везде люди рождаются, взрослеют, стареют и умирают, но в каждом конкретном социуме, соответственно культуре, это происходит по-разному. Для каждой культуры, каждого общества характерны свои представления о возрастном процессе, о качестве и количестве выделяемых возрастных этапов – периодов, фаз, ступеней, о социальных позициях – характеристиках, свойствах индивида, соответствующих тому или иному возрасту.

Кросс-культурный анализ позволяет нам выделить универсальные закономерности возрастного процесса, его взаимодействие с другими элементами социальной организации – социально-ролевыми, властными, брачно-семейными и другими отношениями. Претендуя на интегральное исследование человека, мы обратились к различным дисциплинам, в зону интересов которых входит проблема возраста – к антропологии, социологии, психологии. В данной главе коротко представлены подходы, характерные для этих научных дисциплин в сфере изучения возраста, а также определены точки их соприкосновения.

Но прежде чем перейти к научному анализу феномена (здесь мы будем следовать логике А. В. Толстых (см.: *А. В. Толстых, 2000*)), рассмотрим формирование представлений о возрасте в историческом контексте.

## 1.1. Возрасты жизни в истории человечества

История возрастов жизни еще не написана. Ее создание – дело будущего; оживленный интерес к вопросам исторического развития возрастных категорий жизни человека, появление работ по истории возрастов жизни – все это говорит об актуальности и перспективах данной области знаний.

История психологии возрастов – это не только один из любопытнейших предметов изучения. Есть и другие аргументы в пользу привлекательности возрастной проблематики. В одной из своих книг А. Р. Лурия писал, что можно лишь удивляться тому, что мысль о социально-историческом происхождении многих психических процессов, о том, что важнейшие проявления человеческого сознания складываются под непосредственным влиянием основных форм практической деятельности и реальных форм культуры, долго оставалась почти полностью чуждой психологической науке (*А. Р. Лурия, 1974*).

Это всецело относится и к возрастной психологии, в которой представление о социально-исторической, культурной определенности возрастной динамики развития личности сформировалось сравнительно недавно. Длительное время те, кому «по долгу службы» вменялось научное изучение возрастных особенностей человека, считали возраст естественным состоянием человека, зависящим всецело от видовых свойств его организма, особенностей психофизиологического аппарата.

Господство натуралистических представлений о возрастной психологии человека преобладало вплоть до 20-х гг. прошлого века, когда бурное развитие этнографических исследований (К. Леви-Брюль, М. Мид, Р. Бенедикт, Ф. Боас, Н. Н. Миклухо-Маклай и мн. др.) поставило под сомнение натуралистическую картину возрастных изменений личности. Собранный учеными и путешественниками богатый этнокультурный материал позволил установить важные различия между европейской цивилизацией и так называемыми «традиционными» обществами буквально по всем параметрам процесса развития человека.

То, что казалось европейцу до этого «естественным» проявлением законов природы, перестало быть таковым, оказалось зависимым от особенностей культуры, в условиях которой формируется человек. Значение этих исследований заключается в том, что они впервые убедительно

показали, что длительность любого возраста, характер перехода от детства к взрослости, наличие или отсутствие возрастных кризисов зависят не от сугубо естественных причин, а определяются конкретными социальными обстоятельствами жизни человека.

Исследователи обратились к сравнительно-историческому анализу возрастов человеческой жизни и обнаружили, что возраст не есть нечто неизменное и абсолютное, а в своей сущности является общественно-историческим феноменом. В частности, было замечено, что возрастные понятия во многих языках первоначально означали не столько «календарные сроки», сколько общественное положение, социальный статус. Например, древнерусское «отрок» (буквально – «не имеющий права говорить») означало: «раб», «слуга», «работник», «княжеский воин» (*М. Фасмер, 1971*).

В нашей психологии общественно-исторический подход к пониманию возраста разработан П. П. Блонским и Л. С. Выготским. Их идеи имели глубокое революционизирующее значение для всей возрастной психологии, хотя более всего они проявили себя в ее специальной части – детской психологии. Вместе с тем анализ детского возраста позволяет распространить установленные особенности и закономерности на весь спектр возрастов жизни человека, ибо исторически эволюционируют и по-разному проявляются в истории культуры не только детство, но и молодость, зрелость и старость. Таким образом, есть основания вслед за П. П. Блонским и Л. С. Выготским утверждать, что изучать следует не возрасты жизни, а историю возрастов жизни; вне и без нее анализ возрастных особенностей человека может быть только позитивным описанием наличных данностей, выйти за пределы которого можно, лишь рассмотрев эти «данности» в их самодвижении, т. е. вскрыв реально-исторический, социокультурный механизм их возникновения и развития. Именно эту задачу выполняет история возрастов жизни (*А. В. Толстых, 2000*).

Современное состояние возрастной динамики человека есть момент и результат длительной исторической и культурной эволюции общественной жизни. И сегодня возрасты жизни продолжают изменяться: меняется характер детства, юности, происходят глубинные изменения молодости, зрелости и старости. Чтобы исследовать эти возрастные периоды, обнаружить тенденции их развития, необходимо изначально отразить всю историю возрастов жизни и на грани прошлого и будущего

увидеть современное состояние в его полноте и целостности. Для этого следует рассмотреть историю возрастов шаг за шагом, фиксируя наблюдаемые изменения в возрастной организации общественных структур, трансформации возрастного самосознания людей и перемены форм общественного сознания, в которых человек рефлексиирует свои представления о жизни.

Подобный анализ выходит за рамки нашего исследования, поэтому выделим только своеобразные «индикаторы» в истории возрастной психологии, которые нам удалось обнаружить на ее отдельных этапах и которые позволяют многое, хотя и не все, объяснить, а также приблизиться к пониманию поздних возрастов жизни и определению адекватного отношения к ним. Так, рассматривая возрастную проблематику в первобытном обществе, необходимо считаться с его своеобразным «мифологическим» сознанием, организующим этот специфический мир и позволяющим его понять. В таком же смысле можно говорить о «философичности» возрастного сознания в Античности и попытках его «магического» истолкования в Средние века. Понятно, что эти характеристики в известной мере условны и к любому историческому времени можно подойти сразу с несколькими мерками – философскими и этическими, эстетическими и естественнонаучными, экономическими и педагогическими и т. д. Нас же интересует сфера человеческих возрастов на определенном этапе истории.

Итак, обратимся к динамике возрастов в первобытном обществе. Из многочисленных источников можно судить о средней продолжительности жизни в первобытном обществе: она колебалась в рамках 19–21 года. По-видимому, весь жизненный цикл индивида в то время умещался в пределах двух-трех десятилетий, отведенных на жизнь одного поколения.

На заре человечества и на ранних ступенях его культурного развития центральной фигурой общественной жизни был взрослый человек. Как отмечает польский антрополог Л. Кшивицкий, зрелый человек как знаток окрестностей и обладатель многолетнего жизненного опыта был объектом уважения в первобытной орде. Он знал, когда и где созревают плоды, как поймать рыбу, каким образом убить зверя и т. д., и благодаря этим знаниям был важнейшим связующим звеном общества. Но с наступлением старости, когда силы уже отказывались служить, знания и умения становились бесполезными. Беспомощного старика бросали на произвол судьбы (*L. Krzuwicki, 1893*). Поэтому первобытные общества были обществами без стариков.

Возрастание со временем числа старых людей в первобытном обществе во многом объясняется изжитием, хотя и частичным, возникшего в древности обычая убивать стариков, облеченного часто в форму религиозного требования, хотя по сути мотивировавшегося недостатком пищи. Этим же мотивировался и столь же широко распространенный обычай детоубийства. Ребенок, как и старик, находился на периферии общественной жизни.

С «приручением» огня положение стариков и детей изменяется к лучшему; возникает первое общественное разделение труда по половозрастным признакам: на долю мужчин выпадает добыча средств пропитания, а женщины, дети и старики наблюдают за огнем.

Итак, первобытное общество было обществом, в котором царил зрелый взрослый человек. Практически все существование человека в это время было подчинено достижению зрелости. В это же время начинают вырабатываться и первые представления о возрастах жизни человека, первоначально органически вплетенные в обыденную, практическую жизнь человека. Следуя за А. В. Толстых, выделившим этапы представления о возрастах жизни в истории поколений, рассмотрим мифологию, философию, магию и научные представления о возрасте.

### ***Возрастные представления и мифология первобытного общества и древних цивилизаций***

Временные представления древнего человека, наложившие отпечаток на понимание возрастов жизни, существенно отличались от представлений, присущих современному человеку. Главная и во многом парадоксальная особенность архаичных представлений состоит в том, что с позиций современного сознания можно назвать пониманием времени как «вневременного» или «квазивременного» (Р. Дж. Коллингвуд, 1980). Событие, происшедшее раньше, и событие, совершающееся сейчас, в определенных условиях могли восприниматься архаическим сознанием как явления одного плана, протекающие в одной временной длительности.

И. С. Кон называет эту особенность архаического ума «расплывчатостью мифологического сознания», в условиях которой человек не может отделить собственное Я от своих бесчисленных предков.

Мифологическое мироощущение выражается не только в повествовании о деяниях богов, героев, духов, за которыми скрыто факти-



чески представление о мире, управляемом их волей, но и в действиях, в ритуале как совокупности обрядов, масок, танцев, татуировок, инициации и т. п. Все «происходящее» с мифологическими персонажами приобретает для древнего человека характер парадигмы, прецедента и образца для подражания. Мифы утверждают принятую в первобытном обществе систему ценностей, поддерживая и санкционируя определенные нормы поведения. Это своеобразный «язык» общества, посредством которого регулируются отношения в первобытной общине. Все возрастные представления в таком типе общества подчинены ритуалу как совокупности обычаев, находящихся свое осознание в мифе. При этом возрастные категории выступают в функции «языка», позволяющего сохранять традиции общества.

Хотя древний человек (как, впрочем, в известном смысле, и современный) живет одновременно в нескольких временных измерениях (сакральное время, время празднества, время жертвоприношения, время воспроизведения мифа, связанное с возвращением «изначального» времени, наконец, время, фиксируемое в индивидуальном опыте собственной жизни), течение этих разнообразных хроносов в целом подвержено определенной закономерности и может быть охарактеризовано как преобладание идеи обратимости – циклическое время над необратимостью – линейное время. Это свойственно практически всем древним цивилизациям и некоторым современным традиционным культурам, сохранившим атрибуты архаического уклада. Специально исследуя этот вопрос, А. Я. Гуревич отмечает, что в основе систем ценностей, на которых строились древние культуры, лежит идея вечно длящегося настоящего, неразрывно связанного с прошлым (*А. Я. Гуревич, 1981*). Традиционное древнекитайское восприятие времени – циклическая последовательность эр, династий царствований, имеющих литургический порядок и подчиненных строгому ритму. Выразителем древнеиндийского понимания времени был символ колеса космического порядка, которое вечно движется, постоянно возобновляя круговорот рождения и смерти. Аналогичные представления находим мы и у древних египтян. Более подробный анализ типов возрастных систем и классификаций возрастов жизни в древних культурах мира представлен в работах А. В. Толстых, К. М. Тернбула и др. (*А. В. Толстых, 2000; К. М. Тернбул, 1981*).

Возрастные представления древности фиксируются в циклической, линейной и ступенчатой возрастных системах, которые так или иначе

присутствуют во всех известных истории возрастных классификациях; их можно узнать и в современных, гораздо более сложных и детализированных возрастных системах. Однако элементы общности древних и современных представлений не должны вводить в заблуждение. Система возрастных представлений древнего человека достаточно специфична сама по себе и всецело подчинена единому основанию – мифологическому сознанию.

Уже древние люди обратили внимание на социально значимый характер возрастных этапов жизни человека и выработали свое, особенное понимание стадий жизни на основе целостного образа мира, воплощенного в мифе, который являлся образцом для подражания и тем самым способом воспроизводства общественной жизни, ее своеобразного ритма. Все возрастные стадии жизни первобытного человека вплетены в ритуал и подчиняются ему. Ритуал же определен мифом, отсюда и мифологичность возрастного самосознания древних. Говоря о мифологичном сознании, необходимо отметить еще одну его характеристику: архаичные, мифологические представления о человеческой жизни, в частности о ее длительности, обладают особым качеством. Их вполне можно назвать фантастичными. По Гомеру, Нестор прожил «три человеческих века», и это не стоит расценивать как художественное преувеличение.

И. С. Ключков отмечает, что «шумерский царственный список» поражает поистине «кошмарными сроками» правления «допотопных» и первых «послепотопных» царей, подчиненными одной тенденции: чем дальше в историческом времени отстояли описываемые события, тем фантастичнее указываемые в них сроки человеческой жизни. «После потопа» продолжительность царствований резко падает, хотя и остается внушительной. И только начиная с восьмой «послепотопной» династии идут сравнительно правдоподобные сроки человеческой жизни (И. С. Ключков, 1983).

Аналогичные фантастически-символические свидетельства продолжительности человеческой жизни мы находим и в других исторических источниках разных времен и народов. Так, в Библии необычайным долголетием отличаются ветхозаветные патриархи: Адам жил до 930 лет, а Ной – 950 (Бытие, V, 5; IX, 29), Авраам умер в возрасте «все-го» 175 лет, немногим больше прожил Исаак – 180 лет (Бытие, XXV, 7; XXXV, 28). Если верить Библии, то человеческий век до потопа составлял 120 лет и жили тогда «на земле исполины» (Бытие, VX, 3–4).

Этот материал позволяет нам констатировать, что уже на ранних ступенях общественного уклада возникло особое явление – возрастной символизм, который будет сопутствовать всей дальнейшей истории возрастов в Античности, в Средневековье и даже в наше время, сохраняясь и оберегаясь обыденным сознанием.

Возрастной символизм появляется в недрах и на основе мифологического сознания как своеобразной автономной символической формы культуры, особым образом моделирующей мир. Подводя промежуточный итог рассмотрению истории возрастов жизни на первоначальном этапе общества – в пору первобытности, надо отметить его особенность, которая была, впрочем, характерна и для первых рабовладельческих стран Востока, состоящую во вплетенности представлений о возрастной динамике развития человека в непосредственную жизнедеятельность, а именно в ритуал.

Эту особенность древних цивилизаций – в сравнении с древними греками – особенно подчеркивает в своей работе С. С. Аверинцев, который пишет, что мысли египтян, вавилонян и иудеев в своих предельных достижениях не философия, ибо предмет этих мыслей не «бытие», а жизнь, не «сущность», а существование и оперируют они не «категориями», а нерасчлененными символами человеческого самоощущения в мире, всем своим складом исключая техническо-методическую «правильность» собственной философии. В отличие от них греки, если позволительно так выразиться, извлекли из жизненного потока явлений неподвижно-самотождественную «сущность» (будь то «вода» Фалеса или «число» Пифагора, «атом» Демокрита или «идея» Платона) и начали с этой «сущностью» интеллектуально манипулировать, положив тем самым начало философии. Они высвободили для автономного бытия теоретическое мышление, которое, разумеется, существовало и до них, но, так сказать, в химически связанном виде, всегда внутри чего-то иного. Благодаря им оно впервые превратилось из мышления в мире в мышление о мире (С. С. Аверинцев, 1971).

Таким образом, в период до Античности идея возрастов жизни фактически не имела своего теоретического анализа, не была предметом рефлексии. Начиная с древних греков открывается история теоретического освоения понятия о возрастах.

## ***Понимание возраста и философия Античности***

Понятие о возрастах человеческой жизни в европейской традиции восходит к ионической философии VI века до н. э. В воззрениях представителей древней Ионии неразрывно сплелись мифология и философия, магия и стихийный материализм, медицинские и естественные знания. Значение идей ионических мыслителей для развития представлений о человеческих возрастах невозможно переоценить.

Два положения, выдвигаемых ионическими философами, оказались наиболее продуктивными. Суть одного из них состоит в утверждении фундаментального единства природы, естественных и сверхъестественных сил и восходит к народным верованиям языческих времен. В русле этого подхода мир понимается как единая система, управляемая на основе одного строгого закона – космического детерминизма, обуславливающего все – от движения планет и сезонных изменений вегетативного цикла до судьбы человека. Отсюда становится понятным стремление выдающегося древнегреческого философа и математика Пифагора найти аналогию между возрастaми жизни и сменой времен года, которую мы видим в его классификации возрастов – наиболее древней из известных сегодня. Для современного человека выделение двадцатилетнего цикла кажется формальным и выглядит более чем условно. Во времена Пифагора такой «формализм» был выражением конкретной идеи, связанной с другим фундаментальным положением ионической философии – о всеобщей связи явлений – и тезисом о символическом значении цифр.

Цифры позволяли древним грекам устанавливать в мире определенные соответствия, которым приписывалось значение не случайного совпадения, внешней аналогии, а существенной характеристики космического порядка. Особенно ярко это проявилось в классификации возрастов жизни, данной выдающимся древнегреческим философом и врачом Гиппократом (авторство этой классификации приписывается еще и афинскому законодателю Солону).

В делении жизни на возрасты Гиппократ исходил из древнего учения о переломных годах, основу которого составляла идея цифрового символизма. Согласно этим представлениям, каждые семь (по другому мнению – девять) лет происходит коренная перестройка организма чело-

века, опасная для его здоровья и жизни. Древние боялись возрастов 7, 14, 21 ... 63, 70, 77 лет (в другом варианте – 9, 18, 27 ... 63, 72, 81 год). Особый ужас, понятно, вызывал возраст 63 года, когда оба цикла совпадают. С этими повериями, возможно, связано мнение Платона о 81-м годе как предделе человеческой жизни. Гиппократ в полном соответствии с этими представлениями делил жизнь человека на десять периодов по семь лет каждый. И надо сказать, что его, казалось бы, «нехитрая» классификация оказала огромное влияние на последующих мыслителей. Ее разделяли римский государственный деятель и писатель Плиний Младший, римский грамматик и эрудит Макробий, арабский философ и врач Ибн Рушд (Аверроэс).

Важно отметить, что «мир воспринимался и переживался древними греками не в категориях изменения и развития, а как пребывание в покое или вращение по великому кругу. События, происходящие в мире, не уникальны: сменяющие одна другую эпохи повторяются, и некогда существовавшие люди и явления вновь возвратятся по истечении великого года» – пифагорейской эры (*А. Я. Гуревич, 1989, с. 162–163*). Многие представления древних греков о космическом и индивидуальном времени свидетельствуют о непосредственном заимствовании упоминавшихся ранее представлений жителей Древнего Востока. В преобразованном виде в них можно найти и идею циклического времени, и концепцию второго рождения, и элементы линейной возрастной динамики жизни (у Гиппократа). Вместе с тем элементы культурной преемственности сочетаются с оригинальной и самобытной древнегреческой мифологией, созерцательностью античного сознания (*А. Ф. Лосев, 1978*).

Философско-теоретические воззрения древних греков относительно возрастов жизни необходимо дополнить характеристикой существовавшей в ту эпоху специфической организации возрастных групп. Возрастная структура общества в Античности, сохраняя осмысленные философски мифологические элементы, уже становится принципиально иной. Возраст для древних греков не является элементом ритуала, и половозрастное разделение труда фиксируется у них не мифологическими средствами. Миф еще сохраняет свои права, но уже вынесен непосредственно за скобки жизнедеятельности – буквально вынесен на театральные подмостки (Эсхил, Еврипид, Софокл); на него смотрят со стороны, знакомясь с иллюзорной жизнью богов и героев. Анализируя ее в своем сознании, древний грек не подчиняется слепой логике образца, а мысленно его

перерабатывает, согласуясь с велениями жизни. Акцент все более смещается из области мифологии в область философии жизни.

Рассмотрим, какова была эта жизнь в плане ее возрастной динамики. Как и в первобытном обществе, в античной Греции центральное место в общественной жизни занимал зрелый человек. Положение детей было не столь плачевным, как в первобытном обществе, но все-таки «служебным» по отношению к цветущей поре. Известно, что в Древней Спарте фактически неизменным остался первобытный обычай уничтожения слабых и плохо развитых детей. С 6 до 18 лет молодые люди воспитывались, готовились к тяготам военной службы, а с 18 до 30 – ее несли. Большую часть времени молодые спартанцы жили отдельно от семьи под руководством специальных наставников. С 30 лет спартанец, продолжая военную службу, получал полные гражданские права и возможность жить дома. После 60 лет он становился членом старшей возрастной группы, из которой выбирались члены геруссии. В соседних Афинах жизнь была не столь жестко регламентирована, и лишь одна возрастная группа – эфебы (с 18 до 20 лет) – была всецело занята вопросами военной подготовки.

Особо отметим изменение положения стариков, которые если и не играют в античной Греции центральную роль, то и не могут быть отнесены к периферии общественной жизни. Подчеркнуто уважительное отношение древних греков к мудрости, ассоциируемой со старостью (Эпикур), делает старика из дряхлого и непригодного к активной общественной жизни члена общества (первобытный строй) в фигуру существенную – старейшину, в функции которого входит управление страной и руководство воспитанием подрастающего поколения. В Древней Греции чтили своих долгожителей. До наших времен дошли сведения о долгожителях Древней Эллады – преимущественно из среды людей знаменитых, прославившихся на каком-то общественном поприще: поэт Симонид прожил 90 лет, поэт Стесихор – 85; философ-атомист Демокрит – 104 года; стоик Зенон – 98 лет, а стоик Клеанф – на год больше.

В Риме отрочество считалось до 14–17 лет (до получения тоги взрослого); молодость – до 46 лет (римские граждане, достигнув этого возраста, увольнялись с военной службы и переходили в старший разряд своей центурии), после чего начинался преклонный возраст; в 60 лет, по представлениям римлян, наступала старость. Отметим, что именно в Древнем Риме возрастные понятия впервые обнаруживают явную тенденцию к обозначению общественных связей человека, выходящих за рамки чисто

семейных отношений. Недаром они являются особым предметом римского права. В социальном аспекте – как этапы социальной жизни – рассматриваются возрастные категории в трудах римских мыслителей. 65–67 лет считаются в Древнем Риме уже вполне нормальной продолжительностью жизни, к тому же старик становится довольно видной фигурой. О почитании стариков в Риме говорит и тот факт, что высшее государственное учреждение называлось «сенат» (от слова «*senex*» – старик).

Одновременно старость была и предметом философских спекуляций римлян, среди которых выделяется трактат знаменитого оратора Цицерона «О старости», оказавший существенное влияние на судьбу изучения старости как особого возраста в последующие времена. Выдвинутый им тезис «Старость есть болезнь» просуществовал вплоть до нашего времени, составляя во многом центральное звено трактовки этого возраста в Средневековье, Возрождении и даже в Новое время. Опираясь на этот тезис, римский врач и естествоиспытатель Клавдий Гален, непререкаемый авторитет в медицине вплоть до Возрождения, направление трудов которого справедливо назвать «натурфилософским», дал множество полезных советов о гигиене старости, рассматривая возможности профилактики старости как болезни (гимнастика, массаж, занятость, ограничения в питании, опасность кровопускания и т. п.). Таким образом, старость уже в Древнем Риме становится предметом достаточно подробного и разностороннего осмысления и анализа.

Резюмируя рассмотрение возрастной проблематики в эпоху Античности, отметим ее основные особенности. Древние греки сделали представления о возрастах жизни предметом философии, впервые осмыслили их как особый предмет теоретического мышления. Они заложили в основание теоретического анализа возрастов идею космического детерминизма, фундаментального единства природы, развили и усовершенствовали возрастную символизацию. Римляне сделали возрастные представления предметом своего права (юриспруденции), вскрыли неразрывную связь возрастных категорий с процессами общественной жизни. В реальной системе возрастного деления общества наметилось изменение роли стариков (при сохранении главной позиции за «зрелым человеком»), которые как мудрецы становятся объектом подчеркнутого уважения. Античность представляет собой относительно замкнутый и цельный фрагмент истории человечества; развитые в ней представления о возрастах жизни являются относительно замкнутым и самодостаточным концентром мировоззрения древних эллинов и римлян. В то же время были высказаны идеи, которые

получили свое развитие в ходе дальнейшего осмысления возрастных категорий жизни и которые позволили акцентировать внимание на линии исторического развития, а не только на специфике собственно античного сознания.

Уникальной была попытка антиков достичь целостности картины жизни и составляющих ее стадий (возрастов) средствами философского анализа. Тем самым был намечен главный путь развития общественного сознания от мифологии через философию к спектру научных и гуманитарных воззрений нашего времени. Древние греки и римляне первыми вычленили многие из аспектов рассмотрения возраста: медицинский, естественнонаучный, юридический, экономический, этический и др. И все же наиболее характерной чертой их мировоззрения была философичность. В дальнейшем развитии истории общества, каких бы высот ни достигала философия в ходе своего развития, она не была уже таким концентром понимания возрастов жизни.

Рассмотрим следующий этап исторического развития – Средние века.

### ***Возраст и его магическое истолкование в Средние века***

Как утверждает французский историк Ф. Ариес, понятие возрастов жизни занимает значительное место в псевдонаучных трактатах Средневековья. Их авторы употребляют терминологию, которая кажется часто вербальной: детство (*enfance*) и отрочество (*puerilite*), молодость (*jeunesse*) и юность (*adolescence*), старость (*vieillesse*) и сенильность (*senilite*). Каждое из этих слов призвано обозначить какой-то один, определенный период жизни (*Ph. Aries, 1960*). Ф. Ариес прав, когда говорит, что эта терминология только кажется нам чисто вербальной.

Для людей Средневековья понятия возрастов жизни имели статус научных понятий, причем очень строгих, не менее существенных, чем понятия веса, меры и т. п. Дело в том, что понятия «возраст», «возраст жизни», «возраст человека» для средневековых мыслителей были неотъемлемыми категориями восприятия мира, восходящего к системе физического описания и объяснения, разработанной в ионической философии и усвоенной из византийских источников. Эта система объяснения, как уже отмечалось, базировалась на идее фундаментального единства мира – природного и сверхъестественного.

В этой концепции мира показателями подобной взаимосвязи и единства были астрологические совпадения чисел, их символизм. И возрасты жизни трактовались как свидетельство этих таинственных связей



человека с миром. Ученые Средних веков явно злоупотребляли астральными аналогиями, и поэтому картина связи человека и мира у них носила поверхностный характер астрологического гороскопа. Такое понимание было не шарлатанством, а логическим продолжением идеи космического детерминизма. Здесь важно ощутить особенность мировосприятия, стиль мышления человека Средневековья и его особое ощущение жизни, которое в самом общем виде можно определить как покорность судьбе, року, предначертанию. Для человека Средних веков жизнь была необходимой, циклической преемственностью возрастов жизни, предначертаний, скорее, общим порядком и сущностью вещей, чем личным опытом каждого, так как очень небольшому количеству людей выпадало прожить все эти возрасты в эпоху высокой смертности.

Тема возрастов жизни была необычайно популярна в Средние века в народном искусстве, а также (позднее) в работах профессиональных живописцев, например Тициана и Ван-Дейка. Любопытно, что живопись раннего Средневековья изображала в картинах сюжет «ступеней жизни»: ребенка как копию взрослого, уменьшенную в размерах, отличить которого возможно скорее по некоторой символической атрибутике, нежели как возрастной тип; представители других возрастов жизни распознавались также по некоторым атрибутам (школяр с книжкой; возле старика стоит смерть с косой и т. п.).

Различия между отрочеством и юностью отсутствовали, а иногда эти два понятия подводились под общее понятие детства. Средневековые школы и университеты не строились по возрастному принципу, и в одном классе находились школяры разного возраста. Следует отметить фактически абсолютное безразличие Средневековья к биологическим факторам, в частности к половому созреванию, которое никто не принимал за окончание детства. Детство было тесно связано с идеей зависимости и не кончалось, пока не кончалась зависимость от «сеньора». Поэтому «мальчиком» (*valet, garson*) мог быть назван человек практически в любом возрасте. Поскольку на первом плане находились вопросы сословные, о возрастном самосознании – в нашем современном понимании – применительно к Средневековью можно говорить лишь условно. Ученые Византии и средневековой Европы дали наименования отрезкам жизни, многие из которых тогда практически для большинства населения не существовали. Детство, отрочество, молодость, да и старость – завоевания более поздних эпох развития человечества. Вот почему Ф. Ариес и говорит о вербальности средневековой проблематики возрастов жизни (*Ph. Aries, 1960*).

Говоря о Средних веках, нельзя забывать, что люди того времени, причем даже выдающиеся мыслители, какими были Фома Аквинский и Августин Блаженный, верили в бесов. Так, Августин утверждал, что Церера, Вахх, Пан, Приам, фавны, сатиры, наяды и ореады «все суть действительные бесы» (*Н. Сперанский, 1904*). Понятно, что и простонародье со священным трепетом и вполне искренне верило в то, что на огне костра инквизиции горят «самые натуральные ведьмы». Средние века были подвержены существенному влиянию мистического мировосприятия, которое затронуло и возрастную тематику, в частности такие известные вопросы, как взаимоотношения молодости и старости, попытки вернуть молодость, продлить жизнь. Остановимся на этой проблематике отдельно, отметив, что попытка установления связи между возрастами жизни и действием магических сил не составляет привилегию Средневековья.

Магическими манипуляциями с возрастом человек занимался с древних времен; интересуется магией и наш просвещенный век. В печати нередко появляются публикации, обещающие современникам открытие тайн бессмертия и долголетия. Испокон веков не только о бессмертии и долголетьи мечтает человек, не продления жизни ищет, к примеру, легендарный Фауст – он жаждет продления молодости. Из древней греческой мифологии известна фигура несчастного Титона, которому по просьбе богини света Эо даровали бессмертие, но не дали вечной молодости. Джонатан Свифт описал бессмертных жителей Лапуты: тот, кто рождался со знаком бессмертия на лбу, был заранее обречен на бесконечное прозябание в старческом возрасте.

История человечества, в том числе и самая древняя, содержит примеры многочисленных попыток найти «эликсир жизни», а точнее «эликсир вечной молодости», избавления от старческой немощи, недугов и страданий. Уже в древнеиндийском трактате «Аюрведа» представлены соображения, направленные на сохранение молодости, в которых много практической житейской мудрости и советов гигиенического характера. В древнеегипетских папирусах приведены основы «превращения старых в молодых», хотя рецепты представляют собой лишь косметические советы. В древнегреческой мифологии волшебница Медея обладала силой возвращать старикам молодость; известен древнеегипетский миф о воскрешении и омоложении Озириса, а также греческие мистерии поэтического цикла Орфея. Мотив омоложения – излюбленный сюжет многих народных сказок, в которых, кстати сказать, он часто сопровождается иронией.

Но особенно активизировались попытки найти способ омоложения в Средние века; в этот период само отношение к старости как таковой и ее изображения безобразны. Средневековые астрологи, алхимики, философы увлеченно искали «философский камень», который мог бы дать человеку богатство, силу и молодость. Экспансия магических средств продолжалась достаточно долго; мы же, рассмотрев представления о магии возраста в средневековой Европе, перейдем к анализу предпосылок появления науки о возрасте.

### ***К научным представлениям о возрасте***

Перемены в понимании возрастов жизни, обусловленные изменением отношения к жизни как таковой, начавшиеся в эпоху Возрождения и подхваченные Просвещением, коснулись главным образом детства, причем, прежде всего в плане воспитания.

Мыслители Возрождения не оказали существенного влияния на развитие возрастного самосознания человека; здесь они существенно «проигрывают» реформаторам педагогики – просветителям и моралистам, борющимся с «анархией» средневекового общества за крепкую семью и «новую» школу.

Возрождение и Просвещение изменили прежде всего положение детей в обществе, но это не принесло им счастья. Забота о просвещении омрачалась жестокостью наказаний и жесткостью дисциплины. Школа призвана была готовить к «настоящей», взрослой жизни, а стала инструментом сословных распределений, сортируя детей по «классам и разрядам» в соответствии с их социальным происхождением.

Далее изменение возрастного самосознания в истории как следствие перемен в общественном производстве, изменение характера жизни и ее возрастных границ идут сразу по нескольким линиям. Одну из наиболее любопытных линий фиксирует развитие литературы. Ее можно было бы назвать новым открытием детства, которое осуществили романтики в начале XIX в. Все отношения между возрастами как бы перевернулись в романтической психологии и эстетике: если раньше детство воспринималось как недостаточная степень развития, то теперь, напротив, взрослость предстала как ущербная пора, утратившая непосредственность и чистоту детства (М. Эпштейн, К. Юкина, 1980). Романтический образ детства явно связан с христианской традицией: христианин видит себя ребенком, взрослый должен учиться у него (С. С. Аверинцев, 1977). Итак, романтики

открыли для мировой литературы детство как самостоятельную реальность, как мир в себе.

Для этих изменений существовали и неромантические основания. Перемены затронули не только область литературы – в ней они лишь проявились, но и область педагогики, политики, экономики (например, использование детского труда). Отношение капиталистического общества к детству достаточно показательно и может быть своеобразным индикатором отношения к возрастной проблематике вообще. С одной стороны, заинтересованность в квалифицированном рабочем и забота об образовании, с другой – эксплуатация детского труда; с одной стороны, превращение возраста в экономическую категорию, с другой – взлет романтического понимания детства.

Возникновение возрастной и педагогической психологии также связано с особенностями времени. Развитие производства, его усложнение потребовали уже в конце XIX в. существенно улучшить подготовку квалифицированных кадров. Возникла необходимость отбора наиболее талантливых и способных детей. Следствием этого стал социальный запрос к психологам – выработать соответствующую процедуру измерения одаренности, ответом на который явились тесты французских психологов Бинэ и Симона, ставшие предпосылкой научной детской психологии. Развитие производства стимулирует научные исследования, от результатов которых во многом зависят его прогресс и, как следствие, получение прибыли, конкурентоспособность предприятия. В первую голову это касается естественных наук, побочным результатом развития которых были всевозможные физиологические концепции возраста, главным образом физиологические периодизации возрастного развития личности, рассматривающие это развитие преимущественно как развитие организма.

Наиболее существенные изменения происходят в XIX в. не в плане возрастной периодизации жизни, а в плане понимания сути отдельных возрастов: об изменениях отношения к детству уже сказано, отметим также и перемены в отношении к старости. Старость как особый период развития человека исторически эволюционировала; при этом и фактически, и в сознании наших предшественников старость начиналась достаточно рано и довольно тесно примыкала непосредственно к молодости. Старость понималась не как дряхлость, а скорее как старение, которое действительно начинается у человека гораздо раньше наступления старости: выпадение волос, ношение бороды, наконец, просто лысина. Этот воз-

растной период не слишком почитался в совсем недалекие времена – с ним ассоциировались набожность и болтливость, аморфный покой и безжизненная книжность (А. В. Толстых, 2000).

Несмотря на то что осмысление и исследование старости началось давно, еще со времен Гиппократ, Цицерона и Галена, интенсивность этого процесса в Новое время была явно недостаточной; изучение старости проходило в соответствии с известным высказыванием Цицерона: «Старость есть болезнь». В конце XIX в. этот тезис подвергал сомнению знаменитый французский врач, психиатр и психолог Шарко. Он настаивал на необходимости преодоления пренебрежения по отношению к старости и тем самым сделал Францию на долгие годы центром научной геронтологии. По пути отказа от предубеждений относительно человеческой старости пошел в России в конце XIX – начале XX в. И. И. Мечников; его идеи были поддержаны затем в советский период А. А. Богомольцем, А. С. Догелем, М. С. Мильманом, А. В. Нагорным, Н. Д. Стражеско и др.

Анализ работ по геронтологии того времени позволяет говорить о принципиально новом открытии старости учеными, главным в котором был взгляд на старость как равноправный в ряду других человеческий возраст, не сводящийся к процессам инволюции, а самоцельный и особенный по своим характеристикам.

Оживление интереса к старости было обусловлено самыми различными факторами:

- демографическими – в конце XIX – начале XX в. человечество стало «стареть», увеличилась доля стариков в обществе;
- экономическими – характер производства потребовал от рабочих квалификации и опыта, которые приходят только с возрастом;
- медицинскими – был преодолен ряд болезней, что увеличило продолжительность жизни;
- религиозно-философскими – споры о возможности человеческого бессмертия удивительным образом соединились с прогрессом биологической науки, от которой стали ждать научных оснований вечной жизни.

В изучение истории возрастов жизни и осмысление проблем возраста все настоятельнее включаются педагогика и экономика, юриспруденция и эстетика. Наука как ведущая форма общественного сознания прошлого века определила направления исследования проблем возраста, которые являются приоритетными и в наше время.

Даже беглое знакомство с историческим развитием взглядов на возраст позволяет определить социальную основу и культурно-историческую

детерминированность возрастных аспектов жизни человека. Не естественный закон внутри нас, не биологический ритм существования, но развертывающийся в истории процесс формирования фаз человеческой жизни – вот наиболее адекватное понимание специфики возраста.

Поэтому изменения возрастной динамики жизни человека, которые рассматриваются как «современные», – это не что иное, как результат определенного исторического процесса и, одновременно, его момент, так как развитие не завершилось.

Представим лишь общие из них. Существенные изменения происходят в мире детства – этот период в начале XXI в. имеет тенденцию к удлинению, поскольку все больше времени требуется человеку для развития своих способностей, овладения теми человеческими качествами, которых требуют социальная жизнь, экономика, творчество. Одновременно детство интенсифицируется – напряженнее становится программа развития личности на разных этапах детства, уплотняется график воспитания и образования. Существенно изменяются отрочество как особая стадия развития личности – переходный этап от детства к взрослости, юность; по-новому осмысливаются молодость и зрелость человека, которые расширяют свои возрастные границы. Старость также отодвигается во времени и характеризуется особой социальной активностью и поиском конструктивных стратегий адаптации и освоения возраста. Существенные изменения происходят внутри возрастного самосознания людей. Таким образом, история возрастов жизни не завершена; каждое новое поколение вписывает в нее свою страницу.

## **1.2. Возраст и человек**

Переживания, связанные с возрастом, глубоко пронизывают эмоциональную сферу человека, начиная с детства и заканчивая старостью. Острота психологических переживаний усугубляется предположением о собственной аномальности, если идентификационные признаки возраста не появляются вовремя.

Именно возрастом определяются главные вехи нашей жизни: поступление в школу, получение паспорта, уход на пенсию и т. п. Возрастные этапы становятся главным мерилем жизненного пути. Однако возраст характеризуется не только внутренними переживаниями; он служит для нас важнейшим источником информации о других людях – прежде всего тех, с кем мы вступаем в социальные взаимодействия. Вопросом «Сколько этому человеку лет?» мы задаемся очень часто в связи с различ-

ными жизненными ситуациями и событиями: когда обращаемся к врачу или финансовому эксперту; когда голосуем за кого-либо или, собираясь сменить место работы, пытаемся уяснить характер будущего начальника.

Главным побудительным мотивом выяснения возраста других людей является соотнесение полученных сведений с представлениями о возрастных параметрах той или иной социальной роли. Эти представления детерминированы культурой, которая формирует устойчивые ментальные стереотипы относительно ценности присущих данному обществу реалий; при этом возраст является важнейшей характеристикой, обуславливающей их ценность. Примером может служить наличие возрастного эталона для действительных членов российских академий наук или государственных лидеров (*В. В. Бочаров, 2001*).

Но не только культура определяет наши ожидания и оценки относительно возрастных свойств социальных ролей и статусов. На основе возрастного принципа государство регулирует многие сферы человеческой деятельности, четко фиксируя возрастные границы некоторых социально-профессиональных ролей, нормируя школьный, брачный, пенсионный возраст и т. п. При этом уровень биологического или психического развития человека может не совпадать (отставать/опережать) с предписанной ролью.

Феномен возраста детерминирует многие сферы жизнедеятельности современного человека, поскольку именно в нем отражены био- и социокультурные аспекты человеческой сущности. С одной стороны, каждый аспект имеет свои детерминанты и эффекты возраста, с другой – все они взаимосвязаны. Возрастные переживания обусловлены биологическим развитием индивида, в котором выделяются следующие основные этапы: рождение, развитие, зрелость, смерть. Этот путь проходит любой человек как индивид, как биологическое существо, но временная протяженность данных периодов индивидуальна.

С биологической эволюцией тесно связаны психическое развитие человека, становление его эмоциональной, интеллектуальной сфер и личности в целом. Корреляция биологического и психологического развития не вызывает сомнения у ученых, но, на наш взгляд, она не столь жесткая, как принято считать. Данные процессы могут протекать с различной скоростью, в результате чего психические процессы и свойства человека отстают или опережают биологическое развитие; такого рода асинхрония детерминируется социальными и культурными факторами. В то же время психофизиологическое развитие определяет процесс социализации, напри-

мер: мужчина не может стать главой семьи, не созрев для этого в биологическом плане, продвижение в административно-государственной иерархии регламентировано психическим развитием.

В свою очередь, социальное развитие человека может идти вразрез с культурными представлениями конкретного общества. Помимо социально-возрастного регулирования, в большей степени осуществляемого государством, каждый социум, по словам В. В. Бочарова, имеет свое культурное «возрастное расписание» жизненного пути человека, которое строится на сложившихся в нем традициях, причем оно вполне может и не совпадать с государственным «графиком» (В. В. Бочаров, 2001).

Кроме этого, у каждого человека есть собственное представление о возрастных ступенях на жизненном пути, которое определяется принадлежностью к той или иной субкультуре, пониманием социально-возрастных ролей, которые он должен сыграть в своей жизни. Вероятно, они будут различными у детей финансовой элиты, представителей творческой интеллигенции или потомственных строителей.

Таким образом, индивидуальный возрастной процесс в современном обществе включает в себя биологический, психологический, социальный и культурный процессы развития, которые имеют собственные детерминанты и эффекты и безусловно связаны между собой. Поэтому адекватная возрастная идентификация человека происходит при пересечении траекторий данных процессов, которые протекают с различной скоростью. Постоянной величиной остается лишь хронологический возраст.

Исходя из сказанного часто задаваемый вопрос «А сколько же тебе (ему, мне) лет?» следует понимать как попытку установить соотношение между различными процессами развития человека. И возникает он лишь в случае, когда человек испытывает затруднение в идентификации возраста себя или другого. При этом он стремится выяснить хронологический возраст, которому в культуре современного общества соответствует определенный «нормальный» уровень психобиологического и социокультурного развития. Каждая культура имеет свои эталоны «нормального» развития человека, которые подвержены изменениям под воздействием социальных перемен.

Таким образом, под индивидуальным возрастным процессом мы понимаем онтогенез, который неотделим от социальных и культурных изменений, воздействующих на него. А индивидуальный возраст есть продукт взаимодействия биологического взросления, психологического развития и изменений в культурной и социальной средах. Изучение его имеет важное зна-



чение не только и не столько для понимания индивидуального поведения человека, сколько для формирования толерантного отношения к освоению собственных возрастных характеристик и принятию их в соответствии с возрастом других людей.

### **1.3. Возраст, социум, культура**

Возраст является важной переменной как для понимания и прогнозирования индивидуального поведения, так и для функционирования и развития общества в целом. Поскольку социум представляет разновозрастную структуру, в нем существуют элементы возрастной стратификации. Взаимоотношения людей определяются временными границами пребывания в рамках тех или иных социальных институтов, причем важную роль в процессе социального возрастного регулирования играет государство.

Положение различных возрастных слоев в разных социумах неодинаково, оно зависит от социально-экономического развития, режима функционирования и культуры. Например, доминирующее положение старших поколений характерно для ранних стадий социогенеза или для обществ с низкой динамикой социальных изменений, а также для конфуцианско-азиатской культуры.

В современных развитых информационных обществах динамично меняются общественные реалии и возрастает роль молодежи как более адаптируемой возрастной группы. В каждом социуме существуют различные возрастные поколения с разным социальным опытом. Но не только социальная среда влияет на формирование поколения, но и поколение, сформировавшись под воздействием определенной среды, может со временем существенно повлиять на вектор ее эволюции. Поэтому вполне закономерна озабоченность тех, кто предвидит негативные перспективы для России в недалеком будущем, когда к власти придут сегодняшние дети, выросшие в атмосфере духовной и культурной амбивалентности.

Возрастная стратификация в любом обществе зависит от уровня его развития и опосредована культурой. Культурой, в частности, определяется и количество выделяемых возрастов. Например, в США прошлого века не выделялся период юности, так как дети очень рано начинали работать, т. е. становились взрослыми. Общественные закономерности, связанные с появлением и взаимодействием разновозрастных когорт, необходимо исследовать с помощью кросс-культурного анализа, поскольку возрастной процесс может быть понят только с социокультурной точки зрения.

Возраст является важным социокультурным и биологическим феноменом. Его анализ необходимо строить с учетом следующих положений:

1. Возрастной процесс нельзя исследовать вне социальных, культурных и исторических изменений, так как люди рождаются, развиваются и стареют не в вакууме. Поэтому следует изучать не только отличительные признаки различных возрастных групп, детерминированные различными социокультурными условиями, но и изменения социума под влиянием этих возрастных различий.

2. Возраст может быть понят только в контексте его социокультурной вариативности – как в пределах одного социума, так и на кросс-культурном уровне.

3. Возраст можно изучать только в рамках анализа всего жизненного пути человека, а не какой-либо его части. Возрастной процесс начинается с рождения и заканчивается смертью, а не начинается в какой-то особенный момент. К тому же в социуме люди всех возрастов взаимосвязаны между собой.

4. Индивидуальный возрастной процесс представляет собой комплексное взаимодействие биологического и психологического развития, которое происходит в изменяющейся социокультурной внешней среде (В. В. Боcharов, 2001).

В настоящее время проблема возраста изучается рядом научных дисциплин, в ее изучении уже сформировались свои научно-исследовательские стратегии.

#### **1.4. Понятие возраста в современной науке**

Для исследования и понимания феноменологии возраста необходимо уточнить понятия и категории, отражающие этот сложный процесс в науках о человеке. Традиционно выделяются два типа возраста: абсолютный и условный.

Абсолютный возраст, т. е. календарный, или хронологический, выражается количеством временных единиц (минут, часов, лет), отделяющих момент возникновения объекта от момента его измерения.

Условный возраст, или возраст развития, определяется путем установления местоположения объекта в определенном эволюционно-генетическом ряду, в некотором процессе развития и устанавливается на основе конкретных качественно-количественных признаков. Установление условного возраста – это использование периодизации как способа структури-

рования течения времени, выделения в нем хронологических элементов, имеющих определенное содержательное значение.

Поскольку, как отмечалось ранее, развитие человека имеет различные траектории (биологический, психологический, социальный, культурный векторы), то можно говорить о единомоментном существовании у человека нескольких возрастов.

Биологический возраст обуславливается состоянием обмена веществ и функций организма в сравнении со среднестатистическим уровнем развития, характерным для всей популяции данного хронологического возраста, и имеет следующие виды: скелетный, зубной, возраст полового созревания.

Социальный возраст представляет набор нормативно-ролевых характеристик, производных от возрастного разделения труда и социальной структуры общества: дошкольный возраст, школьный, студенческий, рабочий, пенсионный; брачный, возраст гражданского совершеннолетия. При этом следует различать нормативные и фактические критерии возраста. Социальный возраст идентифицируется путем соотнесения уровня социального развития (овладения определенными социальными ролями) со среднестатистической нормой для данной возрастной группы.

Психический возраст определяется соотношением уровня психического (умственного, эмоционального и т. п.) развития человека с соответствующим нормативным среднестатистическим симптомокомплексом. Индикаторами психического возраста являются умственный (интеллектуальный) возраст, степень нравственной зрелости, психосексуальный возраст и др. Данные проявления психического возраста объективно измеряемы. Но есть в психическом возрасте и субъективно переживаемые компоненты: возрастное самосознание, степень самореализации личности и т. п.

Индивидуальное развитие человека описывается понятиями «онтогенез», «жизненный путь», «жизненный цикл».

Онтогенез как развитие индивида, формирование основных структур психики характеризуется выделением ряда возрастных процессов (рост, созревание, развитие, старение), в результате которых формируются соответствующие индивидуальные возрастные свойства – различия. И процессы, и свойства объединяются при выявлении возрастных стадий развития (детство, юношество, зрелость, старость).

Основной характеристикой периодизации жизненного пути человека является принципиальная многомерность возрастных свойств и критериев их оценки. Так, биологический возраст соотносится со свойствами организма, социальный возраст – с положением человека в системе общественных

отношений, психический – с характером сенсомоторной, умственной и другой тому подобной деятельности.

Возрастные процессы гетерохронны как на межличностном, так и на индивидуальном уровнях. Межличностная гетерохронность выражается в неодновременности развития различных людей и, что наиболее важно, в неодинаковой значимости для них критериев зрелости. Внутриличностная гетерохронность – это несогласованность сроков биологического, социального и психического развития, несовпадение темпов созревания и инволюции, например, темпов физического роста и полового созревания, а также наличие диспропорции между умственным возрастом и нравственным развитием.

Понятие «жизненный путь» – это наиболее широкая общенаучная категория, описывающая процесс индивидуального развития человека от рождения до смерти, часто употребляемая как синоним понятий «время жизни» и «жизненный цикл». Однако их содержание различно. «Жизненный путь» предполагает множество разных тенденций и линий развития в пределах одной и той же биографии, причем эти линии одновременно и автономны, и взаимосвязаны. Возраст в данном контексте связывается с ожиданием и осуществлением переломных событий. Иными словами, базовым при изучении изменений в психике человека является изучение случая, времени, последовательности жизненных событий (женитьба, смерть родителей, окончание учебы, рождение ребенка) биографическими методами.

Возрастные различия, таким образом, – это не просто следствие осуществления универсальных этапов онтогенеза, а результат сложного переплетения траекторий индивидуального психического развития, социальной, профессиональной карьеры и брачно-семейного цикла, поворотные пункты и переходы в которых хронологически могут совпадать, а могут и не совмещаться.

Поэтому при исследовании жизненного пути мы пытались синхронизировать фазы индивидуального психосоциального развития личности с ее профессиональными и семейными переходами, отслеживая их взаимодействие через освоение возрастных задач и резервов развития, включающих все направления развития: психосоциальное, профессиональное, межличностное. Учитывалось нами и кумулятивное воздействие предшествующих переходов на последующие.

Анализ жизненного пути и его компонентов не отрицает онтогенетический инвариант развития индивида, а проясняет ведущую роль истори-

ческих условий, на фоне которых разворачивается биологическое и социальное взаимодействие. Инвариантная последовательность циклов (детство, взрослость, старость) безусловно, константна, но длительность и содержание каждого из них существенно зависят от социально-исторического контекста.

Структуры жизненного пути и жизненного расписания, т. е. последовательность и время наступления соответствующих им социальных переходов, зависят и от специфики поколения. Когортные различия сильно меняют структуру жизненного пути, что необходимо учитывать при его исследовании.

Таким образом, жизненный путь человека не сводится к универсальным закономерностям онтогенеза, даже с поправками на индивидуальные вариации, гетерохронность и разные типы. Его обуславливают совокупность социально-исторических факторов, от которых зависят стоящие перед человеком конкретные задачи развития на каждом этапе, и средства (резервы), которыми он располагает.

Зарубежные исследователи, в частности Л. Р. Шеррод, О. Г. Брим, предлагают руководствоваться следующими принципами изучения жизненного пути человека. Во-первых, развитие является принципиально плюралистическим: ни процесс, ни его результат нельзя считать односторонними или ведущими к одному и тому же состоянию. Во-вторых, развитие происходит от зачатия до смерти и характеризуется пластичностью, способностью к изменению, которая сохраняется на всем протяжении жизни, не ограничиваясь отдельным периодом. Поэтому пережитое в одном периоде не обязательно важнее того, что будет испытано в другие. Разные процессы развития могут начинаться, продолжаться и заканчиваться в разные моменты жизни; развитие в разных областях имеет различные траектории и принципы. В-третьих, не одинаково развитие разных людей. Межиндивидуальные различия определяются дифференциацией биосоциальных процессов, зависящих от половой, социально-профессиональной и иного рода принадлежности. И, наконец, четвертый принцип изучения жизненного пути состоит в принятии тезиса о многофакторной детерминированности развития и несводимости к одной системе влияний: биологии или среды (L. R. Sherrod, O. G. Brim, 1986).

В современной науке, описывающей индивидуальное развитие, кроме понятия «жизненный путь» используются понятия «время жизни» и «жизненный цикл». Время жизни как протяженность, пространство жизни (*lifeline, lifespan*) является временным интервалом между рожде-

нием и смертью. Это понятие используется при описании и объяснении онтогенетических, связанных с возрастом, поведенческих изменений от рождения до смерти.

Используется для экспликации развития человека и понятие «жизненный цикл». Идея цикличности жизни подобно цикличности природных процессов – один из древнейших образов нашего сознания. Цикл жизни человека повторяют его потомки, цикличность характеризует и смену поколений в обществе. Проявляется цикличность и в аналогии между восходящей и нисходящей стадиями развития человека. Образ «впадающей в детство» старости («...а потом начинаешь спускаться, каждый шаг остороженько взвесь, 50 – это так же, как 20, ну а 70 – так же, как 10», тонко подмечает Ю. Кукин) – это не просто метафора, а отражение целого ряда вполне реальных процессов ослабления сознательного контроля, изменения временной перспективы, снижения половой дифференциации и т. п.

Для исследования возрастного процесса на общественном уровне используются специфические понятия, категории и концептуальные подходы. Возрастная стратификация отражает развитие общества как процесс последовательной смены и преемственности слоев – поколений или возрастных когорт. Система возрастной стратификации включает в себя три основных аспекта: социально-демографический – возрастной состав и структура населения; социально-экономический – возрастная структура общественной деятельности; социально-политический – возрастная структура общественных организаций и институтов (В. В. Бочаров, 2001).

С одной стороны, возрастная стратификация предполагает систему связанных с возрастом социально-психологических экспектаций и санкций: ребенку предъявляют одни требования, взрослому – иные. С другой стороны, возрастная стратификация соотносится с классовой структурой общества и во многом произведена от нее, что проявляется в особенностях жизненного пути представителей из разных социальных слоев, неодинаковости критериев социальной зрелости.

М. В. Райли обозначил основные направления взаимосвязи возрастной социальной стратификации и жизненного пути человека. По мнению автора, старение состоит из нескольких взаимосвязанных биологических, психических и социальных процессов. Внутри каждого возрастного слоя человек активно участвует в комплексе ролей, которые последовательно влияют на способ старения человека, его способности, мотивы, установки, а также на других людей, с которыми он взаимодействует.

Члены любого возрастного слоя взаимодействуют с членами других слоев, что способствует либо сближению и взаимной социализации, либо возрастной напряженности и конфликтам. Способы старения людей взаимосвязаны: структура жизненного пути влияет или подвержена влиянию структур жизненного пути других людей, с которыми человек взаимодействует. Модели жизненного пути конкретных индивидов зависят от свойств когорты, к которой они принадлежат, а также от социальных, культурных и средовых изменений, которым подвергается когорта, последовательно проходя возрастные слои (*M. W. Railey, 1986*).

В антропологии сформировались свои понятия и категории, характеризующие возраст. Так П. Галливаром была предложена система понятий для изучения традиционных обществ, которые он соотнес с социологическими. Возрастные ступени он рассматривал как стадии жизненного цикла, выделяемые и символизируемые данной культурой, достижение которых обеспечивает человеку определенный социальный ранг, или идентичность. Возрастные классы – это возрастные слои населения, занимающие особое место в системе возрастной стратификации данного общества, выделяемые и символизируемые также и культурой. Возрастными группами являются организации, основанные на хронологическом и/или условном возрасте своих членов, имеющие специфическую структуру, функции и знаковые средства, которые соответственно воспринимаются и символизируются культурой (*P. Gulliver, 1968*).

### **1.5. Антропологическое изучение возраста**

Существует мнение, что интерес к проблеме возраста изначально возник именно в антропологии, а затем был «заимствован» другими науками, прежде всего социологией и психологией. Изучая «примитивные общества», ученые впервые столкнулись с возрастом в качестве главного структурообразующего принципа.

Исследование возраста в антропологии дифференцировано по ее отраслям. Так, физическая антропология ставит задачу изучения эволюции человека, индивидуальных и популяционных изменений на базе эволюционной теоретической модели с учетом биологического, средового и культурного фактора (*C. Beal, 1984*). Центральной для исследований в физической антропологии является концепция биологического возраста, под которым понимается достигнутый отдельным индивидом уровень развития морфологических структур и связанных с ними функциональных

явлений жизнедеятельности организма, соответствующий среднему для всей популяции уровню, характерному для данного хронологического возраста (*О. М. Павловская, 1985*).

В биологическом возрасте человека выделяется несколько видов возрастов, которые имеют свою шкалу измерения – костный возраст, возраст по телесному развитию и половому созреванию, зубной возраст.

Хронологическая согласованность тех или иных проявлений индивидуального развития имеет общую тенденцию снижения по мере удаления от начальных стадий онтогенеза: временной диапазон прохождения аналогичных фаз роста и развития у растущего организма в первые годы жизни не превышает нескольких недель или месяцев, в период достижения зрелости он составляет 2–3 года, а к началу первых инволюционных изменений измеряется уже пятилетиями, при этом индивидуальные различия в аналогичных фазах старения достигают десятилетий (*О. М. Павловская, 1985*).

Биологический возраст определяется посредством экспертной оценки, при этом используются признаки морфометрии тела, а также балльные показатели степени полового созревания, уровня стертости зубов, оксификации запястья. В подобных исследованиях биологический и хронологический возрасты оцениваются в годах.

При оценке биологического возраста у растущего организма не возникает особых трудностей. Традиционно физическая антропология предполагала, что адаптация, рост и развитие происходят до молодой зрелости. В настоящее время есть все основания полагать, что адаптация, а также рост и развитие продолжают в течение всей жизни (здесь, однако, имеет место недостаток сравнительных данных по поздним стадиям жизни человека).

Фактически все физиологические системы демонстрируют возрастной упадок или инволюцию в размерах и функциях. Существует мнение, что в качестве основного принципа дефиниции биологического возраста человека следует принять не удаленность от момента его рождения, но удаленность от момента смерти.

Средовые факторы оказывают огромное влияние на возрастные процессы. В частности, длительный стресс намного ускоряет их. Неоспоримо влияние и климатических условий: к югу повышается величина среднего периода старения. Таким образом, экзогенные и эндогенные факторы, участвующие в процессе развития и старения, не идентичны. Эволюционная логика процессов, определяющих онтогенез, связана



с напряженным генетическим контролем фаз, предшествующих репродуктивному периоду; в то же время процессы старения в геноме, возможно, не закодированы. Какова бы ни была роль генов, характеризующих различия в процессе старения, различия в продолжительности жизни обусловлены, прежде всего, влиянием внешней среды. К внешней среде мы относим не только почвенные климатические условия, высоту над уровнем моря, но и главные социальные факторы: пищевой рацион, характер образования, профессию, семейные и производственные условия, перенесенные заболевания и массовые токсикомании (курение, алкоголь, пристрастие к телевидению и др.).

Поэтому изучение старости предполагает изучение возрастного процесса на протяжении всей жизни, а не только после выхода на пенсию, для чего необходимо задействование объективных методов измерения биологического возраста, наиболее распространенными из которых являются поперечный, продольный, исследование близнецов и рентгенографический.

Изучая традиционные общества с их институализированными возрастными группами (классами), антропологи уделяли главное внимание иерархическому аспекту возрастных отношений, которые определялись как геронтократии. Иными словами, считалось, что в них доминировали старшие возрастные страты. Более поздние исследования, однако, показали, что сам по себе возраст не гарантировал человеку преимущественного положения в обществе, определявшегося материальными и социальными ресурсами, которые индивиду удалось сосредоточить в своих руках на протяжении всего жизненного пути. Одним словом, возраст служил важной предпосылкой для социального продвижения, но не был исходной гарантией.

Таким образом, рассмотрение геронтократий с позиций концепции жизненного пути делает их не столь экзотическими и дает возможность сравнивать их с современными обществами. В последних, как предполагается, старшие социальные возрастные группы также стремятся к аккумуляции и защите своих интересов путем организации различного рода сообществ. Кросс-культурные исследования к тому же акцентируют внимание на различиях, фиксируемых в традиционных культурах, между двумя категориями старых людей – «пожилых» и «дряхлых», статус которых в обществе был далеко не одинаков.

В заключение отметим, что в своих ранних работах, посвященных изучению традиционных обществ с их институализированными воз-

растными группами, антропологи почти всегда обращались к описанию жизненных циклов исследуемых ими этносов. Любая этнографическая работа содержала главу «Жизненный цикл» и такие разделы, как «Детство», «Зрелые годы» и «Старость», в которых давалось описание норм, характерных для того или иного возраста, но сам жизненный путь – как особая единица культуры – не рассматривался. Причем в этих работах главное внимание уделялось молодежи, и лишь последние публикации посвящены изучению старших социально-возрастных групп в обществах данного типа. Подходы, направленные на изучение жизненного пути человека (индивидуальный аспект) и возрастной социальной стратификации (общественный аспект), дают новые ориентиры антропологическому изучению феномена возраста и на эмпирическом, и на теоретическом уровнях.

Таким образом, отличительными чертами антропологического изучения возраста являются ориентация на выявление его социокультурных вариантов и определение на базе кросс-культурного анализа универсальных закономерностей, связанных с возрастом как на общественном, так и на индивидуальном уровнях. Изучение взаимодействия между биологическим и социокультурным аспектами возраста для объяснения возрастного поведения – главный принцип, на котором строятся современные антропологические исследования. Антропология может внести особенно существенный вклад в понимание возраста в связи со становлением норм поведения, символом и ритуалом, браком и семьей, родственными отношениями, властью и конфликтом.

## **1.6. Изучение возраста в социологии**

Изучение возраста в различных дисциплинах имеет свою историю, понятийно-терминологический строй, эксплицирующий возраст как предмет наук, и собственные методы исследования. Рассмотрим лишь некоторые из них.

Попытки создать теоретическую основу социологического анализа возраста и эмпирические исследования социальной стратификации относятся ко второй половине XX столетия, хотя интерес к возрасту как принципу, детерминирующему социальную организацию, проявляли, например, П. Сорокин, Т. Парсонс, С. Айзенштадт. Так, в социологии существуют два теоретических подхода в изучении возраста. Один из них ориентирован на изучение индивидуального возраста в рамках концепции «жизненного пути». Этот социокультурный взгляд на возраст, сформулированный Б. Ногартеном, отражает проблему организации и интерпретации че-

ловеком своего жизненного пути через систему принятых в обществе норм, предписывающих соответственное возрастное поведение и экспектации (*B. Neugarten, 1968*).

Второй подход – стратификационный – ориентирован на изучение возраста скорее на социальном, нежели на индивидуальном уровне и рассматривает проблемы взаимодействия различных возрастных когорт и влияние данного взаимодействия на социум. Система возрастной стратификации состоит из определенного количества возрастных страт, каждая из которых ассоциируется с группой ролей и статусов. Возрастные когорты проходят через страту в различные точки исторического времени. Возраст рассматривается как один из механизмов (наряду с полом и социальным классом), который структурирует роли и привязывает индивидов к этим ролям.

Индивиды «проходят» одну возрастную роль за другой, и конфликт может возникать в случае плохой адаптации к новой роли, т. е. неспособности забыть старую. Ключевым моментом исследований является, однако, анализ когорт. Различные когорты проходят через возрастные страты в разное время. Жизненный опыт каждой когорты является продуктом процесса старения и специфических культурных и социальных процессов, которые воздействовали на ту или иную когорту. Одна из главных проблем этого подхода – определить, каким образом социокультурные изменения отражаются на жизненном пути различных когорт и каким образом характеристики различных когорт могут вызывать социокультурные изменения. Анализ когорт открывает возможности более глубокого понимания систематической взаимозависимости между изменениями в жизни индивидов и изменениями в обществе – как прошлыми, так и будущими (*S. N. Eisenstadt, 1963*).

Стратификационный подход предполагает не только изучение возрастных когорт, их социокультурной динамики, но и исследование временных изменений самих социальных страт, т. е. набора ролей, статусов, через которые проходят возрастные когорты. Эти изменения, в частности, могут отражать экономические и политические реалии. Войны, например, влияют на увеличение как брачного, так и пенсионного возрастов. В данном случае старики ввиду занятости более молодого поколения на военной службе обычно продолжают трудиться в сфере производства.

Изменения самих социальных страт могут отражать также демографическую динамику. Массовые эпидемии, в результате которых умирает большое число преимущественно людей среднего возраста, обуславлива-

ют выполнение социальных ролей людьми, которые до этого считались слишком молодыми либо слишком старыми. Иными словами, общественные роли сами по себе со временем изменяются.

Стратификационный подход затрагивает проблемы взаимодействия различных возрастных когорт и влияния этого взаимодействия на общество. К примеру, численность одной когорты может повлиять на опыт другой. Так, резкий взлет рождаемости в США после Второй мировой войны обусловил огромный спрос на учителей, которые принадлежали к старшей когорте, т. е. к поколению фронтовиков. В результате в старшей когорте произошли изменения в структуре социальных ролей.

В социологии большое внимание уделяется проблеме так называемой возрастной солидарности. Центральным здесь является изучение вопросов, связанных с идентификацией себя с людьми по возрасту и следованием в связи с этим соответствующим поведенческим стереотипам. Иными словами, исследователи пытаются установить, как коррелирует степень отождествления себя с группой сверстников и людей, близких по возрасту, со степенью поведенческого отражения этой возрастной солидарности.

Социология изучает также связь между возрастом как принципом стратификации общества и другими принципами, лежащими в основе общественной стратификации. Существует гипотеза, например, что лояльность людей по отношению к группе уменьшает конфликтность между возрастными стратами. В частности, если люди видят свои интересы связанными с родственными коллективами, они в гораздо меньшей степени склонны создавать корпоративные группы, построенные по возрастному принципу.

Попытка найти универсальные причины возникновения в обществе социальных групп, объединенных по критерию возраста, представленная в работе С. Айзенштадта, позволила автору поставить общую проблему соотношения возрастной организации и социальной структуры общества. Он выделил типы возрастных групп, соответствующие разным типам социальной структуры, проанализировал их общественные функции, критерии членства, внутреннюю организацию и т. п.

В своем исследовании С. Айзенштадт исходит из посыла, что в любом обществе биологическое развитие индивидуума в той или иной мере обязательно коррелирует с его социально-политическим развитием, хотя в каждом обществе проблемы, связанные с биологическим развитием, определяются специфическими средствами конкретной культуры и имеют

универсальные черты. Везде человек из ребенка становится отцом, из ученика – учителем, из юноши – стариком. Таким образом, параметры биологической эволюции более или менее одинаковы для любого общества, а значит, все люди должны в течение жизни преодолевать проблемы, связанные с возрастом. С точки зрения ученого, в любом обществе существуют группы, которые, с одной стороны, занимают важное место в социальной структуре общества, с другой – строятся на возрастном критерии (S. N. Eisenstadt, 1963).

Прохождение индивидом возрастной лестницы является не только его индивидуальной проблемой, но и делом важной общественной значимости. Этот процесс включает в себе огромную опасность для жизнеспособности общества, связанную с возможностью нарушений механизма передачи социальной информации от поколения к поколению. Поэтому одним из главных компонентов возрастной структуры является ее иерархичность, т. е. доминирование одних возрастных групп над другими (S. N. Eisenstadt, 1963).

## 1.7. Психология о возрасте

Психология как наука, изучающая человека, не может игнорировать одну из важнейших его характеристик – возраст. С другой стороны, ни один из аспектов прикладной психологии немислим без знания возрастных особенностей человека, сенситивных и критических периодов его развития, специфических проблем, возникающих на каждой из возрастных стадий. Кроме того, важнейший принцип всей психологической науки – принцип развития, предполагающий изучение любого явления в процессе его зарождения, становления и развития, наиболее полное выражение нашел именно в психологии возраста.

Само развитие человека рассматривается в психологии как единство процессов онтогенетической эволюции и жизненного пути. Традиционно в возрастной психологии используется комплексный подход, в котором намечены контуры психологии развития как единой системы знаний, охватывающей все стадии человеческого развития – от рождения до последних мгновений жизни – и изучающей каждый момент развития в единстве и взаимопереплетении свойств человека как индивида, личности, субъекта деятельности и индивидуальности. Это позволяет понять физическое, психическое, личностное развитие человека в социальном, историческом, культурном контекстах.

Для современной психологии, изучающей возрастные характеристики человека в контексте развития, очень важны практические аспекты, позволяющие анализировать факторы психического развития, учитывая их значимость и дискуссионность. В качестве одного из специфических факторов такого рода в последние годы выделяется фактор социальной и эмоциональной депривации.

Современная психология представляет возрастное развитие человека как процесс, имеющий стадийный характер, проходящий через определенные периоды, кризисы. Вместе с тем проблема периодизации недостаточно разработана; дискуссионными представляются предлагаемые сегодня подходы и основания для выделения этапов, периодов и фаз (*В. А. Ганзен, Л. А. Головей, 2001; E. Erikson, 1968*). Одно из направлений исследований возраста – это поиски и описание характеристик основных периодов развития на каждом этапе человеческой жизни.

Наиболее полно система возрастной психологии отражена в работах Б. Г. Ананьева, который рассматривает проблему индивидуального развития человека как одну из фундаментальных проблем естествознания и психологии. Автор предлагает изучать возрастные особенности во взаимосвязи с половыми, типологическими и индивидуальными особенностями, от которых их можно отделить лишь весьма относительно. Все это затрудняет выделение возрастных особенностей для специального исследования. Исключение составляют только самые ранние этапы человеческой жизни, когда возрастные особенности выступают в более частном виде, а типологические и индивидуальные модификации развития еще слабо выражены.

Одним из главных вопросов развития человека является вопрос о соотношении возрастных, типологических и индивидуальных особенностей и об изменяющихся и противоречивых взаимосвязях между ними. Установлено, что индивидуальное развитие с возрастом приобретает все более своеобразный индивидуализированный характер. Исследуя возрастную динамику, особенности отдельных периодов и взаимосвязи между ними, нельзя абстрагироваться от жизненного пути человека, истории его индивидуального развития в разнообразных общественных связях и опосредованиях. Общие для всех людей возрастные периоды жизни (от младенчества до старости) характеризуются признаками соматического и нервнопсихического развития (*Б. Г. Ананьев, 1957*).

Наиболее слабо разработана в психологической науке проблема перехода от одной возрастной стадии развития к другой. Это связано, на наш

взгляд, с тем, что дифференциация психологических знаний о возрастных особенностях, имеющая несомненное исследовательское значение, не сопровождается в должной мере интеграцией и синтезом этих знаний. Данная проблема имеет огромное значение для создания технологий формирования человека от рождения до зрелости и является не только психологической, но и педагогической и управленческой, поскольку выявление наиболее эффективных средств формирования интеллектуальной, эмоциональной, волевой сфер личности и сознательного регулирования человеком своей деятельности представляет собой актуальную задачу современной социальной практики.

В психологии используется генетический подход как основа теории индивидуального развития, который заключается в описании закономерностей формирования человека в процессе его воспитания, образования и обучения. Но формирование человека от рождения до зрелости не исчерпывает всего цикла индивидуально-психического развития. Остаются вопросы, чем психологически характеризуется человек после наступления физической, гражданской и умственной зрелости, какие возрастные периоды существуют в огромном диапазоне зрелости (взрослости), чем определяется творческая активность взрослого человека, на которые пытается ответить новая отрасль психологии – акмеология.

В общей психологии традиционно исследователи психических функций, процессов и состояний абстрагируются от возраста еще в большей мере, чем от типологических и индивидуальных особенностей личности взрослого человека. Абстрагирование от возрастных изменений в этот основной период человеческой жизни не случайно, так как связано с некоторыми метафизическими предрассудками о зрелости как своего рода «психической окаменелости» (Клапаред), как о состоянии, характеризующем ранее сложившимися механизмами и свойствами психического склада личности (Б. Г. Ананьев, 1957).

Долгое время в психологии ранние возрасты (младенчество, детство, юность) рассматривались как резко отличные друг от друга динамические стадии развития, а взрослость – как некое сплошное статическое состояние, качественно не изменяющееся до наступления старости. В настоящее время подобные подходы изучаются в контексте истории исследования возраста. Современное общество заинтересовано в выявлении психических ресурсов, повышении уровня творческого потенциала и повышении работоспособности человека на протяжении всей его сознательной жизни. Поэтому усиливающийся интерес к проблемам возраста обусловлен научным обоснованием таких практических задач, как профотбор,

профессиональная ориентация и переориентация на разных возрастных ступенях, включая пожилой возраст, улучшение профессиональной подготовки в зрелые годы и повышение уровня профессионализма в течение всей трудовой жизни человека.

Требования социальной практики, предъявляемые к психологии возраста, обуславливают ее сближение с медициной, педагогикой, акмеологией и другими науками, изучающими человека. Решение данных актуальных задач возможно лишь с применением интегрального подхода к индивидуальному развитию человека, предполагающего исследование закономерностей и основных характеристик, раскрывающих временную структуру онтогенеза психики. Стратегия поиска возрастных различий должна учитывать относительный характер возрастного фактора, который выражен неодинаковым образом не только в развитии различных подструктур и функций человека, но и на отдельных этапах человеческой жизни.

Малоизученной областью является проблема личностной организации времени, деятельности и жизни в целом.

Исследования проблемы времени в психологии осуществлялись целым рядом направлений, которые фактически мало связаны друг с другом. Это классические исследования восприятия времени (Ю. М. Забродин, Ф. Е. Иванов, Е. Н. Соколов, П. Фресс и др.), переживания времени (Д. Гарбетте, Р. Кнапп и др.), временной перспективы (Р. Кастенбаум, Дж. Нюттен и др.). Однако они оказались оторванными от исследовательского направления, в котором изучались нейрофизиологические, психофизиологические особенности временной организации человека (Н. Н. Брагина, Т. А. Доброхотова, Ю. М. Забродин, А. В. Бороздина, Н. А. Мусина, Я. Освальд, С. Шервуд, и др.), а также процессуально-динамические и в этом смысле объективные временные характеристики самой психики (П. Фресс, Л. П. Гримак, Д. Т. Элькин, Д. Т. Элькин, Т. М. Козина, Д. Н. Узнадзе), такие как скорость запоминания, скорость реакции, темпы, ритмы нейрофизиологических, психофизиологических процессов (К. А. Абульханова, Т. Н. Березина, 2001).

Можно предполагать, что этот разрыв определяется тем, что первые были отнесены к области изучения субъективного психологического времени (или, как принято говорить в отечественной психологии, субъективного отражения времени), а вторые – к области, в которой исследовалась объективная временная организация самой психики. Кроме того, эти два подхода обособлены от исследований проблем личностного времени – времени раз-



вития личности, мотивации, динамики осознаваемого и бессознательного – П. Жане, Ж. Пиаже, К. Левина, Х. Томе и др. А исследования, касающиеся проблем личностного времени, в первую очередь динамическая концепция личности З. Фрейда, оказались в стороне от изучения конкретного жизненного пути, его специфических временных, биографических, событийных характеристик (Б. Г. Ананьев, П. Б. Балтес, Ш. Бюлер и др.). В свою очередь недостаточно связанной с особенностями жизненного пути оказалась возрастная периодизация Л. И. Божович, Д. Б. Эльконина и др. Первую попытку осуществить синтез собственно жизненной и возрастной периодизации предпринял Б. Г. Ананьев. Социальное развитие ребенка в пространстве-времени детства исследовано Д. И. Фельдштейном.

Несмотря на огромное внимание и интерес психологов к психологическим особенностям деятельности и разработку деятельностного подхода, не были раскрыты фундаментальные временные характеристики деятельности и временные особенности способов ее осуществления. Не создана единая концептуальная модель, раскрывающая соотношение биологического, психологического, социального и культурного времени, отсутствуют представления о соотношении психологического, личностного, жизненного времени, единая теория их многообразия.

Существующие направления изучения времени можно условно классифицировать, выделив четыре основных аспекта его рассмотрения. Первый – отражение психикой, сознанием объективного времени. Второй – временные, т. е. процессуально-динамические характеристики самой психики, связанные с лежащими в ее основе ритмами биологических, органических, нейрофизиологических процессов. Третий – способность психики к регуляции времени движений, действий и деятельности. Четвертый – личностная организация времени жизни и деятельности, т. е. той временно-пространственной композиции, в которой строятся ценностные отношения человека с миром на протяжении времени жизненного пути.

Свою концепцию исследования времени личности и времени жизни предлагают К. А. Абульханова и Т. Н. Березина. Основанием данного подхода является преодоление разрыва между изучением субъективного (психологического) и объективного (физического, социокультурного, исторического) времени, связующим звеном в которых является личность со своей темпоральной организацией, соотносящая свое субъективное время (сознания, бессознательного, переживания и т. д.) со временем самореализации в деятельности и жизненном пути, организатором которого она становится объективно.

Авторы данной концепции представляют понятийную систему, впервые эксплицируя понятия «временной режим», «временные способности личности», включая в структуру последнего идеальное, ценностное время, что позволяет рассматривать проблему развития личности в аспектах жизненного пути и человеческой культуры. Результаты многолетних исследований авторов позволяют раскрыть не только временные особенности личности, но сами механизмы активности, движущие силы ее изменения, развития и совершенствования (К. А. Абульханова, Т. Н. Березина, 2001).

В отличие от множества подходов, которые подчеркивали субъективность психологического времени, концепция личностной организации времени предполагает онтологический характер его организации человеком либо в деятельности, либо в жизни в целом. В последнем аспекте она примыкает к целому комплексу исследований жизненного пути, жизненного цикла, перспективы (Б. Г. Ананьев, П. Балтес, Дж. Нюттен, Р. Кастенбаум, Л. Франк, С. Л. Рубинштейн и др.). Столь широкий контекст постановки проблемы личностной организации времени (временные характеристики психики, самой личности, жизненного пути и его структур стороны) и поступательный характер самого теоретико-эмпирического исследования позволяют сегодня доказать тезис о наличии специфики человеческого времени в целом и его отличие от времени физических процессов. Это, во-первых. Во-вторых, появляется возможность разработки объективного подхода к изучению данного времени в силу доказательств его специфической организации. В-третьих, открывается возможность дифференцировать разные механизмы временной организации на разных уровнях психики, а личность представить как субъекта, своеобразным образом интегрирующего эти уровни, включающего свой временной тип в социальный и культуральный временной континуум, организующего время своей жизни и деятельности. Категории личностного времени жизни – «использование времени», «умножение времени», «ускорение», «периодизация жизни» и т. д. Тем самым определенным образом связываются объективное и субъективное время человека, которые в других подходах и исследованиях обособляются друг от друга.

Совокупность понятий «жизненная позиция», «жизненная линия», «жизненные перспективы» позволяет более конкретно описать логику жизненного движения личности, его темпы, уровни, ценностные характеристики, масштабы и противоречия, выявить двоякую зависимость времени жизненного пути от личностной способности к организации времени и последней – от способа жизни во времени. Жизненный временной кон-

тинуум, в котором осуществляются развитие, изменения и движение личности, есть характерная социологическая периодизация жизненного пути.

Личность в данном подходе выступает как координатор различных времен на разных уровнях психики. Но если учесть, что число этих времен очень велико (физические, психические, когнитивные, коммуникативные и т. д. процессы), то задачи такой координации оказываются чрезвычайно сложными, и осуществляется она посредством саморегуляции.

С одной стороны, личность выступает как эпицентр прошлого, настоящего и будущего, т. е. обладает свойством относить к себе эти времена и строить из них определенные композиции. С другой – физические, биологические и психические процессы имеют свое время, не зависящее от человека, т. е. представляют собой некую объективную организацию и даже заданность, с которой он должен считаться. Многочисленные несовпадения этих различных «часов», идущих с различной скоростью, в разном темпе, ритме человек должен устранить, скоординировать все «часы», чтобы быть в ногу с объективным временем, прежде всего временем деятельности как основной формы и способа его социальной жизни. Эта способность называется своевременностью, в частной форме сенситивностью, т. е. оптимальным совпадением характеристик этапов развития с его условиями. Своевременность позволяет разрешать противоречия между биологическим, психическим и социальным временем, а также между различными временными экзистенциями.

В более простой формулировке своевременность – это совпадение максимума активности с условиями, адекватность активности данным условиям. Ни преждевременная активность, ни максимум активности, проявленной *post factum*, уже не дадут желанного результата. Своевременность – это момент, когда достигается подлинность самовыражения благодаря его полноте и свободе (К. А. Абульханова, Т. Н. Березина, 2001).

Таким образом, психологическая наука исследует возрастные особенности человека в контексте развития в течение всей жизни, пытаясь найти закономерности и взаимосвязи его функционирования как индивида, личности и субъекта деятельности на разных этапах; особенности перехода с одной стадии на другую; детерминанты как развития, так и перехода.

Предлагается и другой подход в исследовании системы «время – человек» (личностная организация времени жизни), который позволяет решать проблемы развития личности в жизни, во времени человеческой

культуры и обосновать активность личности как движущую силу самореализации во времени.

Мы рассмотрели возраст как универсальную характеристику человека, вызывающую интерес у представителей различных наук и, таким образом, инициирующую появление самых разнообразных подходов к исследованию данного феномена.

Поздний возраст в указанном контексте характеризовался нами по вертикали как некоторая протяженность жизни, но это лишь один аспект его изучения; здесь, наверное, уместно вспомнить афоризм Сенеки: «Как басня, так и жизнь ценятся не за длину, но за содержание». Замечание античного философа сохраняет свою актуальность и в наше время, в частности в отношении геронтологии, задачей которой является не только «прибавить годы к жизни, но и прибавить жизнь к годам». Какова же жизнь человека в старости, каково психологическое наполнение личности стареющего человека?

Далее нам предстоит рассмотреть «горизонталь» – психический склад личности в позднем возрасте, а также характеристики самого возрастного периода.

## Глава 2. СТАРОСТЬ И СТАРЕНИЕ

Старость – самый парадоксальный и противоречивый человеческий возраст. Крепкий узел проблем – время, когда «последние вопросы бытия» (М. Бахтин) встают во весь рост во всей своей жизненной напряженности, не допуская никаких иллюзий, требуя разрешения неразрешимого. Сколько себя сознает человечество, столько пытается оно открыть вечную загадку человеческого Я, столько стремится оно к раскрытию тайны старости, не прекращая попыток пробиться к ее сути, делая круг за кругом, виток за витком в осмыслении этого феномена жизни.

Одной из наиболее важных и очевидных причин необходимости изучения особенностей взрослого возраста явилось резкое увеличение продолжительности жизни у большей части населения, проживающего в индустриально развитых западных странах. Термин «геронтология», предложенный для обозначения научного направления, занятого изучением процессов старения, появился в 1914 г. Это означает, что только в XX в. население в массовом масштабе стало достигать пожилого и старческого возраста.

Средняя продолжительность жизни в западных развитых странах составляет для мужчин 70 лет, а для женщин 76 лет, и ожидается дальнейший ее рост на 10 лет (*D. B. Bromley, 1988*). Согласно Книге рекордов Гиннесса, самым старым человеком, чей возраст был документально подтвержден, является Шигечию Изюми из Японии, умерший в 1986 г. в возрасте 120 лет.

До недавнего времени число людей, доживших до предельного биологического возраста – семидесяти лет, было невелико. С изменением медицинских, социальных и экономических условий жизни процент здоровых людей пенсионного возраста значительно вырос. Вероятно, именно увеличение числа людей, доживающих до глубокой старости (80 лет и старше), позволило привлечь внимание исследователей к проблеме позднего возраста. В результате возник разрыв в знаниях; «белым пятном» явился период развития между ранней взрослостью (17 лет) и глубокой старостью, который должен быть, наконец, исследован. Таким образом, перед психологией развития встает задача изучения всего жизненного пути человека.

Старение – многоплановый процесс. Можно говорить о физическом, личностно-психологическом, социальном, профессиональном аспектах старения. Поэтому изучение данного феномена потребовало обращения к комплексному междисциплинарному знанию.

Первым этапом выполнения проекта была систематизация и концептуализация опыта исследования проблемы старения в медицине, геронтологии, антропологии, социологии и психологии.

Опуская исторический анализ данной проблематики, рассмотрим выделенные нами основные направления понимания процесса старения и его исследования в современной науке.

Психологические проблемы старения рассматриваются геронтопсихологией, психогеронтологией, психологией развития и психологией личности, социальной и возрастной психологией. Однако, несмотря на столь внушительный список, психология старения по сравнению с другими разделами разработана меньше всего. Это связано, прежде всего, с различиями теоретических интерпретаций психологических характеристик пожилых людей, отсутствием достоверных данных о возрастной норме различных сторон психической деятельности в позднем возрасте. Вторая причина – отсутствие надежного и валидного инструментария для проведения экспериментальных психологических исследований лиц пожилого и старческого возраста. Наконец, третья причина заключается в том, что подавляющее большинство употребляемых методик разработано для изучения людей более молодого возраста и, естественно, не соответствует установкам, интересам и другим характеристикам пожилых и старых людей.

Изменения возрастной структуры населения ставят перед обществом множество вопросов, в том числе и психологических: что наполняет внутренний мир стареющего человека? Сохраняет ли человек до глубокой старости характерную для его личности структуру? Влияют ли какие-либо психические и личностные свойства или психотипы в плане увеличения/уменьшения продолжительности жизни?

Ответы на подобные и многие другие вопросы позволят определить соотношение личностного статуса и стиля жизни в старости, разработать рекомендации не только и не столько по продлению жизни, но и сохранению ее, по возможности, полноценной и активной.

В современной психологии все более утверждается точка зрения, согласно которой старение не может рассматриваться как простая инволюция, угасание или регресс; это, скорее, продолжающееся становление человека, включающее многие приспособительные и компенсаторные механизмы. Причем люди позднего возраста вынуждены не только приспосабливаться к новой ситуации вовне, но и реагировать на изменения в самих себе (*И. В. Давыдовский, 1966*).

Необходимо строго различать понятия старения и старости.

Старость в психологии – это заключительный период человеческой жизни, условное начало которого связано с отходом человека от непосредственного участия в производительной жизни общества, характеризующийся новообразованиями, как и любой другой возраст (*М. Ермолаева, 2002*).

Старение – разрушительный процесс, который протекает в результате нарастающего с возрастом повреждающего действия внешних и внутренних факторов и ведет к недостаточности физиологических функций организма. Старение представляет собой постоянно развивающееся и необратимое изменение структур и функций живой системы (*Р. С. Яцемирская, И. Г. Беленькая, 1999*).

По мнению известного советского геронтолога И. В. Давыдовского, в этих понятиях переплетаются объективные законы жизни и субъективные антропоморфные представления человечества, а также просто страстное желание жить долго (*И. В. Давыдовский, 1966*).

## **2.1. Общие закономерности и теории старения.**

### **Виды старения в геронтологии**

Старение связано с изменениями, происходящими на всех уровнях организации живой материи – молекулярном, субклеточном, клеточном, системном, на уровне целостного организма. Закономерные возрастные изменения организма называются гомеорезом. Определение гомеореза позволяет прогнозировать темп старения – естественный, ускоренный или замедленный. Существуют две традиционные точки зрения на причины развития старения:

1. Старение – это генетически запрограммированный процесс, результат закономерной реализации программы, заложенной в генетическом аппарате. Действие факторов окружающей и внутренней среды незначительно влияет на темп старения (теории генетически запрограммированного старения).

2. Старение есть результат разрушения организма вследствие неизбежного повреждающего действия сдвигов, возникающих в ходе самой жизни. Это многопричинный процесс, вызываемый различными факторами, действие которых повторяется и накапливается в течение всей жизни (стохастические теории, или теории изнашивания организма) (см.: *Г. Крайг, 2000; Я. Стюарт-Гамильтон, 2002; Р. С. Яцемирская, И. Г. Беленькая, 1999*).

Известный советский геронтолог В. В. Фролькис писал, что даже при старении как наиболее универсальном явлении природы наблюдаются парадоксы: каждый легко обнаружит разницу между молодым и старым, но никто не может дать исчерпывающую научную характеристику сущности старения и механизмов его развития (В. В. Фролькис, 1988). А. Комфорт в своем знаменитом труде «Биология старения» почти 40 лет назад подчеркивал, что ни одна из выдвинутых гипотез не в состоянии объяснить старение (А. Комфорт, 1967).

Поиски процессов, которые можно было бы считать специфическими для наступления старости, были основными направлениями исследований в геронтологии со времени ее зарождения как науки. Многие ученые хотели видеть в них «первопричину» старости. В настоящее время насчитывается более 200 различных теорий, которые пытаются объяснить разнообразные изменения, происходящие на разных уровнях, – от целостного организма, его систем и органов до уровня клеток и молекул. Большинство теорий старения, краткая характеристика которых представлена в табл. 1, сегодня имеют лишь историческое значение.

Специалисты Института геронтологии и гериатрии Академии медицинских наук СССР выделили молекулярные, клеточные и нейрогуморальные механизмы старения. К молекулярным и клеточным механизмам относятся: нарушения генетического аппарата клетки, программы биосинтеза белка; нарушение клеточной биоэнергетики; уменьшение клеточной массы; цитоморфологические изменения; функциональные изменения; последовательность и закономерности старения клеток различных типов.

Возрастные изменения нейрогуморальной регуляции являются ведущим механизмом старения целостного организма.

В последние годы широкое распространение получила адаптационно-регуляторная теория старения, разработанная В. В. Фролькисом. Он обобщил и свел в одну систему механизмы старения от уровня клеточных структур и функций до сложных нейрогуморальных регуляций гомеостаза целого организма. Эта теория объясняет старение не как следствие инволюции и атрофии, а как процесс возникновения новых механизмов адаптации и регуляции. Механизмом, определяющим устойчивость, длительность существования, продолжительность жизни живой системы, является витаукт (*vita* – жизнь, *auctum* – увеличение). Согласно теории В. В. Фролькиса, благодаря деятельности мозга в ходе возрастного развития мобилизуются приспособительные механизмы, направленные на увеличение продолжительности жизни, сохранение адаптации к среде, формируются важнейшие процессы вита-



укта. Но когда возрастные нарушения возникают в самих центральных механизмах регуляции, то это приводит к ограничению адаптационных возможностей и старению целостного организма (В. В. Фролькис, 1988).

Таблица 1

Анализ основных идей теорий старения

Название теорий	Основные идеи
Теория изнашивания	Живые системы стареют под влиянием интенсивных жизненных процессов, а старение ускоряется или замедляется по законам физики в зависимости от динамики процессов на уровне клетки, тканей, целого организма
Теория «жизненного фермента»	Каждый организм получает в наследство определенное количество «жизненного фермента» («Х-энергии», «энтелихии»), которое со временем растрачивается, что приближает организм к смерти
Математические теории	Старение – это не функция определенных жизненных факторов или нарушение биологических механизмов, а закономерные, математически измеримые явления, протекающие с постепенным возрастанием болезненности и вероятности смерти
Теория старческой дисгармонии физиологических отправления организма	Возраст организма идентичен возрасту его соединительной ткани
Коллоидохимические теории	Старение связано с изменениями в составе и структуре коллоидных растворов в клетках
Теории нарушения белкового синтеза	Основа старения – нарушение регуляции в синтезе клеточных белков вследствие истощения свободных и связанных аминокислот
Интоксикационные теории	Старение – процесс самоинтоксикации в результате нарастающего уровня токсинов в клетке
Теория «дисгармонии и внутренних противоречий»	Старение обусловлено нарушением в координации функций и трофики, начиная с уровня клетки и кончая уровнем целого организма
Теория радиоактивности	Старение – результат воздействия биофизических факторов на генетический аппарат клетки и накопления радиоактивных веществ
Аутоимунная теория	Старение провоцируется ошибками в иммунной системе человека
Теория «клеточного мусора»	Старение связано с накоплением балластных веществ, образующихся как побочный продукт нормальной клеточной деятельности
Теория используемых сом	Старение – случайный побочный результат необходимости поддерживать репродуктивную способность организма

В отечественной геронтологии различают следующие виды старения:

1. Естественное (физиологическое, нормальное) старение, которое характеризуется определенным темпом и последовательностью возрастных изменений, соответствующих биологическим, адаптационно-регуляторным возможностям данной человеческой популяции.

2. Замедленное (ретардированное) старение, отличающееся более медленным, чем у всей популяции, темпом возрастных изменений. Предельным проявлением этого типа старения является феномен долголетия.

3. Преждевременное (патологическое, ускоренное) старение. Для него свойственно раннее развитие возрастных изменений или более яркое их проявление в тот или иной возрастной период.

Итак, изменения при старении происходят на биологическом уровне, когда организм становится более уязвим, возрастает вероятность смерти; на социальном уровне, когда человек выходит на пенсию, меняется его социальный статус, социальные роли, паттерны поведения; наконец, на психологическом уровне, когда человек осознает происходящие с ним изменения и приспосабливается к ним. Это дает основание определить старение как результат ограничения механизмов саморегуляции, снижения их потенциальных возможностей при первичных изменениях в регулировании генетического аппарата. Таким образом, проблема старения – это проблема гармоничного функционирования биологической системы, которое невозможно без соответствующего психологического отслеживания и соответствующей адаптации человека в окружающем его социальном пространстве. Старение – это переход в систему новых социальных ролей, а значит, и в новую систему групповых и межличностных отношений (О. В. Краснова, 1999).

## **2.2. Место старости в общей картине жизненного пути человека**

В каком возрасте человек считается пожилым, а в каком – старым? Ответ на этот, казалось бы, простой вопрос далеко не однозначен. Различают несколько видов старости: хронологическую, физиологическую, психологическую и социальную старость.

Доминирующим фактором в определении хронологической старости является количество прожитых лет; физиологической – состояние здоровья, совокупность соматических отклонений организма; психологичес-

кая определяется самоощущением человека, видением своего места в возрастной структуре; социальная старость вбирает в себя признаки всех названных видов, однако она не есть простая совокупность прожитых лет, перенесенных заболеваний и эмоциональных переживаний, а является синтезом разных видов старости. Все виды старости взаимообусловлены и оказывают определенное влияние друг на друга.

На протяжении всей истории человечества неоднократно предпринимались попытки обозначить хронологический рубеж старости в рамках возрастных классификаций (табл. 2). Проблема выделения границ старости является очень сложной. Переход от периода зрелости к началу старости трудноуловим. Как видно из табл. 2, в большинстве периодизаций начало старости, или «пороговый возраст», обозначается в 60–65 лет. Я. Стюарт-Гамильтон объясняет это тем, что именно в пороговом возрасте многие психологические и физиологические изменения имеют тенденцию обнаруживать себя. Однако, отмечает исследователь, при анализе периодизаций старости необходимо учитывать два момента: во-первых, не существует одного определенного момента во времени, когда человек становится старым; во-вторых, в любом случае биологический возраст является произвольным и не очень точным критерием (*Я. Стюарт-Гамильтон, 2002*). Созвучна ему позиция Д. Б. Бромлея, подчеркивающего условность разделения фазы взрослости на стадии (*D. B. Bromley, 1978*). Один из основоположников отечественной геронтологии, И. В. Давыдовский, категорически заявлял, что никаких календарных дат наступления старости не существует (*И. В. Давыдовский, 1966*). Обычно, когда говорят о старых людях, обозначают возраст выхода на пенсию, но последний далеко не одинаков в разных странах, для различных профессиональных групп, для мужчин и женщин. По мнению Всемирной организации здравоохранения более удобным представляется термин «стареющие», указывающий на постепенный и непрерывный процесс, а не на определенную и всегда произвольно устанавливаемую возрастную границу.

Поэтому в соответствии с классификацией Европейского регионального бюро Всемирной организации здравоохранения пожилой возраст длится у мужчин с 61 года до 74 лет, у женщин – с 55 до 74 лет; с 75 лет наступает старость. Люди старше 90 лет считаются долгожителями; 65-летний рубеж нередко выделяется особо, так как во многих странах это возраст выхода на пенсию.

Таблица 2

## Место старости в возрастных периодизациях

Авторы, подходы	Выделяемые периоды, лет										0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	Становление «весна» (0-20)	Молодость – «лето» (20-40)	Растущий сил + «осень» (40-60)		Упадание – «зима» (60-80)																	
Пифагор (IV в. до н.э.)																						
Мыслители древнего Китая	Молодость (0-20)	Вступление в брак (20-30)	Выполнение общественных обязанностей (30-40)	Появление заблуждений (40-50)	Творческая жизнь (50-60)	Желанный возраст (60-70)	Старость (после 70)															
	Подрастающее поколение:				Цветущее поколение				Упадающее поколение													
Россия (1-я половина XIX в.)	Малолетние (0-5)	Дети (5-15)	Молодые (15-30)	Возмужалые (30-45)	Пожилые (45-60)	Старые (60-75)	Долголетие (75-100 и старше)															
	Дорабочий		Рабочий период		Послерабочий период																	
Советские демографы	Младенчество (0-1)	Детство (2-12)	Юность (13-15)	Зрелость (25-44)	Поздняя зрелость (45-59)	Пожилый возраст (60-69)	Ранняя старость (70-79)	Глубокая старость (после 80)														
	Молодой возраст (18-44)				Средний возраст (45-59)				Пожилый возраст (60-74)				Старческий возраст (75-90)				Долголетие (после 90)					
Всемирная организация здравоохранения, 1963																						
	Юношеская фаза (0-20)		Средняя взрослость (25-40)		Поздняя взрослость (50-60)		Упадение – предстарочная (60-65)		Старость (после 70)		Терминальная стадия, драхлос (до смерти)											
Английский геронтолог /Л.Б. Притчелл			Ранняя взрослость (20-25)		Юношеские годы (15-28)		Годы наибольшей активности (25-44)		Средний возраст (45-64)		Ранний период старости (65-74)		Старость (после 75)									
	Младенчество (0-1)		Детство (1-5)		Школьные годы (5-14)																	
Международная классификация возрастов																						
Годы жизни																						

Но это только градации биологического возраста. Все больше исследователей приходит к выводу, что сущность возраста не сводится лишь к длительности существования, измеряемой количеством прожитых лет. По мнению некоторых авторов, при определении пожилого возраста наиболее существенным признаком служит социально-экономический «порог» – уход на пенсию, изменение источника дохода, изменение социального статуса, сужение круга социальных ролей (*М. Д. Александрова, 1974*).

### **2.3. Психологическая характеристика старости**

Старость является не статичным состоянием, а динамичным процессом. Она связана со специфичными изменениями условий жизни, многие из которых, к сожалению, имеют негативную окраску. К ним принадлежат изменение физических возможностей, утрата общественного положения, связанного с выполнявшейся работой, изменение функций в семье, смерть или угроза утраты близких людей, ухудшение экономических условий жизни, необходимость приспосабливаться к быстрым культурным и бытовым изменениям. Более того, окончание профессиональной деятельности у многих людей вызывает радикальное изменение стиля жизни. У некоторых со временем дополнительно наступают изменения ближайшего окружения и форм поведения, например в результате помещения в дом для престарелых. Существуют и позитивные стороны изменения жизненной ситуации: наличие большого количества свободного времени, возможность свободно заниматься любимым делом, посвящать себя развлечениям или хобби, освобождение от необходимости соперничества и борьбы за свое положение (*М. Ермолаева, 2002*).

Современная геронтопсихология основывается на следующих представлениях о природе старости и старения:

- Социально-психическое развитие человека не ограничено какими-то определенными периодами его бытия, оно осуществляется на протяжении всей жизни.
- К старости человек не исчерпывает все свои резервные возможности, потенциал своего развития.
- Психическое развитие человека настолько многомерно, многоформно и многонаправленно, что практически невозможно выявить все его проявления, качества и возможности.
- Процесс развития отнюдь не сводится к одному поступательному развитию, росту и повышению эффективности субъекта во всех областях

его жизни. Развитие есть единство разных типов изменений, одиночных и системных, проходящих и стабильных, позитивных и негативных.

- Одновременно с уменьшением психических возможностей происходит и их обогащение; инволюционные изменения сочетаются с новообразованиями прогрессивного характера, направленными на преодоление деструктивных явлений в геронтогенезе.

- Личностно-психологическое развитие человека происходит разными темпами и достигает разного уровня в различных областях социальной действительности. Соответственно соотношение утрат и приобретений оказывается различным в разные периоды старения человека.

- Успешность личностного и социально-психологического развития человека во все периоды жизни, и особенно в поздние годы, зависит от того, насколько он сам выступает субъектом, создателем условий своей жизни.

- Старение и старость являются закономерным следствием возрастных изменений, происходящих в ходе онтогенетического развития на всех уровнях жизнедеятельности.

- Старение клеток, органов, функциональных систем и психических процессов происходит неравномерно. Закон гетерохронности развития и инволюции универсален и действует как на межличностном, так и на внутриличностном уровне. Межличностная гетерохронность выражается в том, что индивиды созревают и развиваются неравномерно, а разные аспекты и критерии зрелости имеют для них неодинаковое значение. Внутриличностная гетерохронность выражается в несогласованности сроков биологического, социального и психического развития.

- Процесс старения сопровождается ослаблением гомеостатических процессов и одновременно приспособлением всех систем организма к новому уровню жизнедеятельности (*Л. И. Анцыферова, 2001; О. В. Краснова, 1999*).

Модель нормального психического развития, на которую мы ориентируемся в своей работе, представлена в табл. 3. Возрастные периоды в старости, как и на предшествующих этапах жизненного пути, мы описываем по четырем параметрам: система социального окружения, возрастные задачи, резервы и кризисы развития. Благополучное прохождение возрастных кризисов, активное использование резервов развития, успешное решение свойственных возрасту задач дают человеку возможность достичь состояния, которое в геронтопсихологии принято называть «счастливой старостью».

Глубже всего понятие «счастливой старости» раскрыто в работах Н. Ф. Шахматова. Он считал, что счастливая старость – это случай психической жизни в старости, когда отношение человека к своему старческому бытию по основным линиям соответствует данным этическим категориям. Счастливая старость – особо благоприятная форма старения, находящаяся в одном ряду с другими формами благоприятных и неблагоприятных возрастных изменений высших психических функций.

Таблица 3

Модель нормального психического развития в позднем возрасте

Параметры описания возраста	Возрастной период	
	51–65 лет	После 65 лет
Система социального окружения	Семья Друзья Работа Окружающие	Семья Друзья Окружающие
Задачи возраста	Безопасный выход из сферы труда, понижение роли карьеры Установление межличностных отношений вне семьи, ответ на вопрос «Кому я еще нужен?» Выработка толерантного отношения к смерти	Освоение жизни в условиях большей зависимости от других людей (женщинами эта задача осваивается сложнее, чем мужчинами) Оценка прошлой жизни Умение пережить смерть близких и ожидание собственной смерти
Резервы развития	Знания и умения, способствующие опоре в большей степени на умственные, а не на физические возможности человека	Умение выживать при снижении физических ресурсов Умение подводить жизненные итоги, написание мемуаров
Кризисы развития	Кризис стагнации. Проходит благоприятно, если у человека есть живительные эмоциональные связи с окружающими людьми. Неблагоприятное течение кризиса выражается в эгоистической стагнации, предъявлении претензий к окружающим («Эгоист – это тот, кто не думает обо мне»)	Кризис значимости. Проходит благоприятно, если человек ощущает, что жизнь прожита не зря. Неблагоприятное течение кризиса сопровождается чувством отчаяния («Жизнь прошла зря, от меня ничего не осталось»)

Хорошее физическое здоровье, умеренный характер общих возрастных изменений, долгожительство, сохранение деятельного образа

жизни, высокое общественное положение, наличие супруга и детей, материальный достаток не являются залогом и гарантией осознания старости как благоприятного периода жизни. О счастливой старости правомерно говорить, когда имеется удовлетворенность новой жизнью, своей ролью в этой жизни. Это та форма психического старения, когда долгая жизнь приносит новые положительные эмоции, которых человек не знал в прошлом. Самоудовлетворение – важный момент в благоприятной оценке своей жизни в старости (*Н. Ф. Шахматов, 1996*).

Анализ исследовательских подходов и эмпирических данных позволяет говорить о возможности целенаправленного формирования отношения к возрасту, особенно в поздние периоды жизни, поскольку именно субъективное отношение человека к процессу старения определяет стратегии его жизни.



## Глава 3. СТРАТЕГИИ ТОЛЕРАНТНОГО ОТНОШЕНИЯ К СТАРЕНИЮ

### 3.1. Типология стратегий отношения к старению

«Параллельно» с обширным материалом, накопленным геронтологической наукой и близкими к ней отраслями знания, в общественном сознании существует масса как позитивных, так и негативных стереотипов, связанных со старением и старостью и далеко не всегда имеющих под собой реальную основу (Г. Крайз, 2000). Эти стереотипы, обусловленные незнанием многообразия механизмов и стратегий адаптации в поздние периоды жизни человека, мешают воспринимать пожилых людей дифференцированно, как индивидуумов с действительно существующими между ними различиями и могут приводить к негативным последствиям как для пожилых людей, так и для молодого поколения, т. е. для общества в целом (табл. 4).

Стереотипы отношения к старости, определяющие во многом стратегии адаптации к возрасту, обуславливаются многими факторами, в том числе культурно-историческими особенностями развития общества. Такой выбор в значительной степени определяется, например, национальной традицией отношения к старости. В расширенных семьях на Востоке существуют такие отношения, которые требуют от пожилых людей участия, интеграции, готовности к общению и дают ощущение надежности, обеспечивают эмоциональное тепло и защищенность. В странах Запада старость часто воспринимается негативно, и общество, отторгая пожилых людей от участия в производительной жизни, лишает их многих социальных прав, а также социального интереса к ним и участия.

Большое значение влияния социального стереотипа старости на выбор стратегии адаптации к возрастному фактору в старости отмечают В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев. Они пишут, что в современном обществе получил распространение образ стариков как бесполезных и обременяющих общество людей. Такие стереотипы отрицательно влияют на самочувствие пожилых людей.

Ощущение себя как ненужных людей, как обузы для своих детей – психологическая основа общественной и профессиональной пассивности пенсионеров. Быстрые инволюционные процессы, обнаруживающиеся у людей в ранний постпенсионный период, – результат их неспособности противостоять мощному влиянию социальных стереотипов. Данное вли-

ание приводит к негативным изменениям в еще совсем недавно активных и здоровых людях.

Таблица 4

Позитивные и негативные стереотипы старости

Негативные стереотипы	Позитивные стереотипы
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Большинство старых людей бедны</li> <li>2. Большинство стариков не могут свести концы с концами из-за инфляции</li> <li>3. У большинства старых людей есть жилищные проблемы</li> <li>4. Старые люди, как правило, слабые и больные</li> <li>5. Старики не являются политической силой и нуждаются в защите</li> <li>6. Большинство старых людей плохо справляются с работой; работоспособность, продуктивность, мотивация, способность воспринимать новшества и творческая активность у них ниже, чем у молодых работников. Вероятность несчастных случаев у пожилых рабочих выше, чем у остальных</li> <li>7. Старые люди медленнее соображают и у них хуже память; ниже способность к обучению</li> <li>8. Старые люди часто интеллектуально ригидны и догматичны. Большинство стариков закоснели в своих привычках и не способны их менять</li> <li>9. Большинство старых людей живут в социальной изоляции и страдают от одиночества. Большинство стариков содержится в домах престарелых</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Старики относятся к довольно зажиточной категории населения. Работавшие члены общества щедро обеспечивают их пенсиями и пособиями</li> <li>2. Старики являются потенциальной политической силой. Они голосуют и принимают участие в политической жизни. Они едины и их много</li> <li>3. Старики легко сходятся с людьми. Они добры и приветливы</li> <li>4. Большинство старых людей отличается зрелостью, жизненным опытом и мудростью. Они интересные люди</li> <li>5. Большинство старых людей умеют слушать и особенно терпеливы по отношению к детям</li> <li>6. Большинство старых людей отличаются добротой и щедростью по отношению к своим детям и внукам</li> </ol>

Такие стереотипы приходят в противоречие с объективным медицинским и психологическим статусом пожилых людей. Психологические исследования показывают, что большинство людей в пенсионном возрасте сохраняют работоспособность, компетентность, интеллектуальный потенциал. В настоящее время люди, вышедшие на пенсию, отстаивают свои права на активную жизнь в обществе, могут осваивать и новые профессии, совершенствоваться в сфере своего привычного дела. Некоторые из них желают получить новейшие знания в области своей или смежной профессии (В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев, 2000).

Проблема взаимосвязи социального стереотипа старости и личного выбора стратегии старения представлена в работе Л. И. Анцыферовой. Она выделяет два личностных типа старости, отличающихся друг от друга уровнем активности, стратегиями совладания с трудностями, отношением к миру и себе, удовлетворенностью жизнью. Представители первого типа мужественно, без особых эмоциональных нарушений переживают уход на пенсию. Они, как правило, заранее готовятся к этому событию, ведут поиск новых путей включения в общественную жизнь, планируют будущее свободное время, предвидят негативные состояния и события в период отставки. Люди, планирующие свою жизнь на пенсии, нередко воспринимают отставку как освобождение от социальных ограничений, предписаний и стереотипов рабочего периода. Под влиянием переживания свободы у человека выявляются новые способности, реализующиеся в увлекательных занятиях. У многих старых людей выход на пенсию связан со стремлением передать профессиональный опыт ученикам. Они испытывают тягу к воспитанию нового поколения, наставничеству. Занятие другим интересным делом, установление новых дружеских связей, сохранение способности контролировать свое окружение порождают удовлетворенность жизнью и увеличивают ее продолжительность.

Картина поведения представителей второго типа людей, вышедших на пенсию, иная. Вместе с отходом от профессиональной деятельности у них развивается пассивное отношение к жизни, они отчуждаются от окружения, сужается круг их интересов и снижаются показатели тестов интеллекта. Они теряют уважение к себе и переживают тягостное чувство ненужности. Эта драматическая ситуация – типичный пример потери личностной идентичности и неспособности человека построить новую систему идентификации (Л. И. Анцыферова, 1994б).

Интересную типологию стратегий адаптации к старению предлагает М. Ермолаева. Обобщив достаточно неоднородную информацию о различных аспектах старения, содержащуюся в работах Г. С. Абрамовой, Р. М. Грановской, Н. Ф. Шахматова, Э. Эриксона, а также данные собственных исследований, автор выдвигает предположение, что ведущая деятельность в старости может быть направлена либо на сохранение личности человека, поддержание и развитие его социальных связей, либо на обособление, индивидуализацию и «выживание» его как индивида на фоне постепенного угасания физических, физиологических и психофизиологических функций. Оба варианта старения подчиняются законам адаптации, но обеспечивают различное качество жизни и даже ее продолжительность

(М. Ермолаева, 2002). В литературе наиболее полно описан второй вариант старения, при котором возрастные изменения проявляются в качественно своеобразной перестройке организма с сохранением особых приспособительных функций на фоне общего их спада. Эта стратегия адаптации предполагает постепенную перестройку основных жизненно важных процессов и в целом структуры регуляции функций в целях обеспечения сохранности индивида, поддержания или увеличения продолжительности жизни. Данная стратегия создает возможность превращения «открытой» системы индивида в систему «замкнутую».

Относительная замкнутость в психологическом плане контура регуляции в старости проявляется в общем снижении интересов и притязаний к внешнему миру, эгоцентризме, снижении эмоционального контроля, «заострении» некоторых личностных черт, а также в нивелировании индивидуальных качеств личности. Во многом эти личностные изменения обусловлены замкнутостью интересов старого человека на самом себе. Как отмечают многие авторы, неспособность пожилого человека что-либо делать для других вызывает у него чувство неполноценности, углубляемое раздражительностью и желанием спрятаться, чему способствует неосознаваемое чувство зависти и вины, которое впоследствии оборачивается равнодушием к окружающим (Г. С. Абрамова, 1997; Р. М. Грановская, 1997).

Очевидно, что в случае стратегии адаптации к старости по принципу «замкнутого контура» этот возраст нельзя считать возрастом развития. Возможна, однако, альтернативная стратегия адаптации, когда пожилой человек стремится сохранить себя как личность, что связано с поддержанием и развитием его связей с обществом. В этом случае в качестве ведущей деятельности в старости можно рассматривать концептуализацию, систематизацию и передачу опыта. Другими словами, позитивная революция в старости возможна в том случае, если пожилой человек найдет возможность реализовать накопленный опыт в значимом для других деле и вложит в это частицу своей индивидуальности, своей души. Тиражирование своего опыта, плодов своей жизненной мудрости делает пожилого человека значимым для общества, хотя бы с его собственной точки зрения, и тем самым обеспечивает сохранность и его связей с обществом, и самого чувства социальной причастности. Спектр таких социально значимых видов деятельности может быть самым широким: продолжение профессиональной деятельности, писание мемуаров, воспитание внуков и учеников, преподавание и многие другие дела, к которым всегда тянулась душа. Здесь главный момент – творчество, которое позволяет не

только повысить качество жизни, но и увеличить ее продолжительность. Именно этот вид ведущей деятельности обеспечивает в старости внутреннюю интегрированность, необходимые социальные связи, отвлекает от навязчивых мыслей о здоровье, укрепляет чувство собственного достоинства, позволяет поддерживать преимущественно хорошие и теплые отношения с окружающими.

Обзор изменения личностных проявлений в старости делает чрезвычайно актуальной для геронтопсихологии проблему типологии старения. Попыток описания типов старения было сделано очень много. В типологии Ф. Гизе, построенной на основе отношения человека к собственному старению, выделяются три типа стариков и старости: первый – старик-негативист, отрицающий у себя какие-либо признаки старости; второй – старик-экстраверт, признающий наступление старости через внешние влияния и наблюдение за изменениями (выросла молодежь, имеют место расхождение с нею во взглядах, смерть близких, изменение положения в семье, изменения-новшества в области техники, социальной жизни и т. д.); третий – интровертированный тип, для которого характерно острое переживание процесса старения. Человек не проявляет интереса к новому, погружается в воспоминания о прошлом, малоподвижен, стремится к покою и т. п. (см.: *М. В. Гамезо и др., 1999*).

И. С. Кон выделяет следующие социально-психологические типы старости. Первый тип – активная творческая старость, когда ветераны, уходя на заслуженный отдых, продолжают участвовать в общественной жизни, воспитании молодежи и т. д., живут полнокровной жизнью, не испытывая какой-либо ущербности. Второй тип старости характеризуется тем, что пенсионеры занимаются делами, на которые раньше у них просто не было времени: самообразованием, отдыхом, путешествиями и т. п. То есть для этого типа старения также характерны хорошая социальная и психологическая приспособляемость, гибкость, адаптация, но энергия направлена главным образом на себя. Третий тип (это преимущественно женщины) находит главное приложение своих сил в семье. А поскольку домашняя работа неисчерпаема, то женщинам, занимающимся ею, просто некогда хандрить, скучать. Однако удовлетворенность жизнью у этой группы людей ниже, чем у первых двух. Четвертый тип – это люди, смыслом жизни которых становится забота о собственном здоровье. С этим связаны и разнообразные формы активности, и моральное удовлетворение. Вместе с тем обнаруживается склонность (чаще у мужчин) к преуве-

личению своих действительных и мнимых болезней, повышенная тревожность (см.: *М. В. Гамезо и др., 1999*).

Наряду с выделенными благополучными типами старости И. С. Кон описывает и отрицательные типы развития: это агрессивные старые ворчуны, недовольные состоянием окружающего мира, критикующие все, кроме самих себя, всех поучающие и терроризирующие окружающих бесконечными претензиями; разочарованные в себе и собственной жизни, одинокие и грустные неудачники, постоянно обвиняющие себя за действительные и мнимые упущенные возможности, делая себя тем самым глубоко несчастными.

Многие интересные находки и идеи описаны в работе американских исследователей С. Рейхард, Ф. Ливсон и П. Петерсена «Старение и личность: Изучение восьмидесяти семи пожилых мужчин». Кластерный анализ личностных характеристик хорошо приспособленных и плохо приспособленных пожилых людей выявил пять разных «типов» личности или, точнее, пять разных способов «прийти к соглашению» с проблемами старости. Типология стратегий приспособления к старости, предложенная названными исследователями, более известна в отечественной геронтопсихологии под авторством Д. Б. Бромлея, в работе которого («Психология старения») она была представлена в наиболее полном варианте (*D. B. Bromley, 1978*). Данная типология включает в себя конструктивную, зависимую, оборонительную, враждебную стратегии и стратегию отворачивания к себе. Внутри каждой из пяти стратегий приспособления есть индивидуальные различия. Авторы предполагают, что менее приспособленные пожилые люди были дезадаптированы в течение всей своей жизни, так как стратегии приспособления к старости – это, как правило, вариации основной линии, которая характеризовала поведение человека на протяжении многих лет. Эти данные получены биографическим методом исследования (см.: *D. B. Bromley, 1978*).

К. Рошак представил типологию старения, основываясь на экспериментальном изучении потребностной сферы пожилых людей и дополнительных исследованиях (анкеты, интервью, анализ биографических данных, экспертной оценки, наблюдений) в домах-интернатах (*К. Рошак, 1990*). Несмотря на очевидные различия в выборках испытуемых (участники-добровольцы, часть из которых продолжают профессиональную деятельность, граждане США, с одной стороны, и обитатели российских до-

мов-интернатов – с другой), описываемые типы старения в работах Д. Б. Бромлея и К. Рошака содержательно очень близки.

Сравнительный анализ представленных типологий старения показывает, что общей детерминантой выбора пожилым человеком конструктивной или неконструктивной стратегии старения является его отношение к этому процессу, которое складывается не только в поздние периоды онтогенеза, когда старость является свершившимся фактом, но и на более ранних этапах жизненного пути.

Различные формы поведения пожилых людей в однотипных ситуациях отражают особенности реагирования на собственное старение. Именно эта сторона психической жизни человека определяет его отношение к личным потерям, утрате прошлых возможностей, так же как и новое восприятие окружающего. Перед каждым человеком встает вопрос о выработке толерантного отношения к собственной старости, как, впрочем, и к своему возрасту вообще. По данным отечественных геронтологов, ни хорошее здоровье, ни сохранение деятельного образа жизни, ни высокий социальный статус, ни дружная семья не являются залогом и гарантией осознания старости как благоприятного периода жизни. При наличии этих признаков – и в отдельности, и вместе взятых – пожилой человек может считать себя ущербным и абсолютно не принимать свое старение. И, наоборот, при отсутствии названных условий пожилой человек может находиться в согласии со своим возрастом и в состоянии увидеть положительные стороны своего бытия, испытывая удовлетворение (*Н. Ф. Шахматов, 1996; Р. С. Яцемирская, И. Г. Беленькая, 1999*). Как отмечает Н. Ф. Шахматов, отношение к собственному старению – активный элемент психической жизни. В формировании этого чувства определяющими являются моменты осознания факта физических и психических возрастных изменений, признания естественности ощущений физического нездоровья. На последующих этапах старения отношение к новым изменениям в физическом статусе находится уже под воздействием сформировавшейся новой жизненной позиции, нового уровня самосознания. Эта новая позиция формируется за счет установившихся новых отношений пожилого человека с его окружением, но в большей степени зависит от него самого. Принятие собственной старости есть результат активной творческой работы по переосмыслению жизненных установок и позиций, переоценке жизненных ценностей. Именно при этом варианте психического старения имеется полное согласие с самим собой, согласие с внешним ми-

ром, согласие с естественным ходом событий и, наконец, согласие с неминуемостью завершения собственной жизни.

### **3.2. Исследование готовности к освоению возраста как основания толерантного к нему отношения**

Геронтологическая психология занимается как негативными возрастными изменениями, так и поиском психологических характеристик или даже определенного типа структуры личности, позволяющих адекватно адаптироваться, увеличивающих продолжительность жизни и наполняющих ее позитивным содержанием.

В плане знаний о личности пожилого человека, его мотивации, эмоциональных отношениях, самооценке и содержании Я-образа в этом периоде жизни пока больше неизвестности, чем ясных концепций и теорий. Усилия исследователей в настоящее время направлены на описание и изучение субъективной реальности человека, а также на разработку средств ее измерения и осмысления психодиагностических методов, адекватных исследовательским задачам. Можно с уверенностью констатировать, что существует неудовлетворительная ситуация в отношении методик, предназначенных для изучения пожилых людей, особенно в области измерения субъектных характеристик и их детерминант.

Наиболее распространенной среди исследователей является описательная концепция диссоциации, представленная Пьером Жане в 1889 г., которая отражает недостаточность интегрированности сознания, или геронтологические изменения возраста. Предполагается, что диссоциативные расстройства могут проявляться и как изменение нормальных интенсивных функций идентичности, памяти и сознания. Принято считать, что диссоциация – это вид психической изоляции и отчуждения, осуществляемый индивидом, когда невозможна физическая изоляция. Нарастающий интерес к данному феномену породил методические подходы, которые позволяют измерять некоторые диссоциативные симптомы и переживания. Среди них такие, как перцептивная меняющаяся шкала (PAS) Сандерса (1986), опросник переживаний диссоциации (QED) Райли 919880, шкала диссоциативных переживаний (DES) Бернштайна и Патнам (1926), диссоциативный опросник (ДИС-В), модифицированный для болгарских условий (Н. Х. Александрова, 2001).

Наше исследование, проводимое в русле концепции субъектной активности человека, направлено на поиск характеристик личности, опреде-



ляющих формирование отношения к различным феноменам и ситуациям, в том числе к собственному старению.

Цель экспериментальной части нашей работы связана с определением и формированием готовности к возрастно-временным изменениям как предпосылки толерантности, позволяющей человеку адаптироваться к постоянно меняющимся условиям жизни и к самому себе.

Анализ различных психологических направлений и подходов (Б. Г. Ананьев, Е. Ф. Рыбалко, С. К. Визев, Л. И. Анцыферова и др.) позволил выделить основные теоретические положения в понимании процессов старения. Наиболее важными из них являются: концепция гетерохронности зрелости (физической, гражданской, умственной, профессиональной и др.); положение о несводимости гетерохронности процессов старения только к генотипическим и вообще биологическим причинам, ее социальной детерминированности; тезис о необходимости исследования процесса старения в контексте жизненного пути человека как истории формирования личности в определенном обществе (современник определенной эпохи, сверстник определенного поколения).

При всей кажущейся разработанности проблемы старости и старения отсутствуют описания системной характеристики, учитывающей влияние как субъективных, так и средовых факторов.

По данным теоретического анализа, детерминанты толерантного отношения к собственному старению и выбора продуктивных стратегий адаптации отражаются в понятии готовности к освоению возрастно-временных изменений.

Учитывая основные подходы к пониманию готовности к деятельности, представленные в работах отечественных исследователей (*М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович, В. А. Пономаренко, 1985; Л. Н. Захарова, 1997; Р. Д. Санжаева, 1997*), мы понимаем под готовностью к освоению возрастно-временных изменений интегративное психическое образование, определяющее осознание личностью факта собственного старения, толерантное отношение к нему и проявляющееся в активном поиске продуктивных стратегий адаптации к этому процессу.

Модель готовности к освоению возрастно-временных изменений включает в себя четыре компонента – физиологический, социальный, личностно-психологический, профессиональный – в соответствии с основными аспектами старения, которые реализуются на трех уровнях – когнитивном (осознание и понимание происходящих возрастных изменений, знание способов их преодоления и освоения), аффективном (переживание

эмоционального отношения к происходящим изменениям), мотивационном (активный поиск и использование продуктивных стратегий адаптации к возрастным изменениям).

Для определения сформированности готовности к освоению возрастно-временных изменений нами был разработан опросник, позволяющий диагностировать готовность к физическим, социальным, личностно-психологическим и профессиональным изменениям на когнитивном, аффективном и мотивационном уровнях (приложение). В работе использовался также диссоциативный опросник ДИС-В (*Н. Х. Александрова, 2001*).

В исследовании принимали участие пожилые мужчины и женщины в возрасте от 65 до 82 лет, проживающие в Екатеринбурге в семьях совместно с близкими родственниками, работавшие в прошлом учителями, врачами, инженерами. Данные, полученные с помощью диссоциативного опросника, свидетельствуют о том, что в целом большинство испытуемых сохраняют целостный и адекватный образ Я, прежде всего в отношениях гражданско-политическом и профессиональном, а затем в возрастном и гендерном: низкую степень нарушения идентичности продемонстрировали 67% испытуемых, среднюю – 18, высокую – 15%.

Потеря контроля в отношении поведения, мыслей и чувств, импульсивность поведения в высокой степени представлены у 29% мужчин и лишь у 19% женщин. В целом по данному показателю обследуемые распределились следующим образом: низкая потеря контроля – 32% испытуемых, средняя – 44, высокая – 24%.

Полученные результаты позволили нам сделать вывод, что у обследуемых в целом не наблюдаются диссоциативные расстройства и, следовательно, существует определенный механизм адекватного реагирования на собственный возраст. Предположив, что одним из условий является готовность к старению, мы попытались определить уровень ее сформированности.

Полученные данные отражают компонентную структуру готовности и свидетельствуют о преобладании социального (34%) и физиологического (28%) компонентов. Менее выражены личностно-психологический (16%) и профессиональный (22%) компоненты. Пожилые люди достаточно хорошо осознают происходящие с ними возрастные изменения, поскольку в результатах преобладает когнитивный уровень готовности (48%); несколько в меньшей степени они готовы искать стратегии адаптации

к происходящим изменениям (мотивационный уровень – 30%) и, к сожалению, гораздо реже демонстрируют толерантное отношение к старению, которое проявляется в несформированности аффективного уровня (22%).

Анализ полученных данных подтверждает компонентно-уровневый характер готовности, а различия в проявлении позволяют сделать вывод о необходимости целенаправленного формирования данного феномена и разработки индивидуальных стратегий адаптации, детерминированных толерантным отношением к возрасту не только на поздних этапах, но и в течение жизни. Для доказательства последнего нами было проведено исследование сформированности готовности к освоению возраста на молодежной выборке.

Результаты исследования готовности к освоению возрастнo-временных изменений на молодежной выборке (средний возраст – 18,3 года) показывают, что выделенные компоненты готовности (физиологический, социальный, личностно-психологический и профессиональный) развиты примерно в равной степени, что подтверждает недифференцированность готовности к старению в ранних возрастах. Тем не менее можно отметить незначительное преобладание готовности к освоению физиологических и профессиональных изменений по сравнению с социальными и личностно-психологическими. При этом готовность реализуется главным образом на аффективном и мотивационном уровнях. Это означает, что молодежь достаточно смутно представляет себе ожидающие в старости изменения (обнаружен очень низкий когнитивный уровень), но готова толерантно относиться к ним как к неизбежным явлениям и искать способы адаптации.

Более детальный анализ соотношения структурных элементов готовности свидетельствует, что лучше всего молодые люди осознают неизбежность в будущем физиологических и профессиональных изменений, чем социальных и личностно-психологических, т. е. очевидными для них являются так называемые «внешние» приметы старения, а сопровождающие их личностные изменения пока не являются актуальными. Наиболее толерантное отношение демонстрируется к профессиональным проявлениям старения, а наиболее болезненное – к физиологическим. Соответственно наблюдается наибольшая готовность искать стратегии адаптации к физиологическим изменениям и наименьшая – к профессиональным. Налицо возрастные особенности готовности к освоению возрастнo-временных изменений: физиологические изменения, внешние признаки старения вызывают негативное отношение и готовность им активно противостоять, а ут-

рата профессиональной деятельности (в которую участники исследования еще не включены) воспринимается спокойно, без особых переживаний.

Таким образом, анализ стереотипов и стратегий отношения к старению, а также полученные эмпирические данные позволяют говорить о возможности и необходимости формирования готовности к освоению возрастно-временных изменений, которая является основанием толерантности к старению.

## Глава 4. ТЕХНОЛОГИИ РАБОТЫ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ

### 4.1. Основные направления помощи пожилым людям

На пятидесятой сессии Генеральной Ассамблеи ООН в марте 1995 г. в русле подготовки и проведения Международного года пожилых (1999) были выделены объединенные в пять групп принципы отношения общества к пожилым гражданам.

Принципы группы «независимость» подразумевают, что пожилые и старые люди должны иметь доступ к основным благам и обслуживанию, возможность работать или заниматься другими видами приносящей доход деятельности, участвовать в определении сроков прекращения трудовой деятельности, сохранять возможность участия в программах образования и профессиональной подготовки, жить в безопасных условиях с учетом личностных наклонностей и изменяющегося состояния, получать содействие в проживании в домашних условиях до тех пор, пока это возможно.

Принципы группы «участие» отражают вопросы вовлеченности пожилых людей в жизнь общества и активного участия в разработке и осуществлении затрагивающей их благосостояние политики, возможность создавать движения или ассоциации лиц пожилого возраста.

Принципы группы «уход» затрагивают проблемы обеспеченности уходом и защитой со стороны семьи, общины, доступа к медицинскому обслуживанию в целях поддержания или восстановления оптимального состояния и предупреждения заболеваний, доступа к социальным и правовым услугам, пользования услугами попечительских учреждений и обязательного соблюдения в социальных учреждениях прав человека и основных свобод, включая уважение достоинства, убеждений, нужд и личной жизни, а также права принимать решения в отношении ухода и качества жизни.

Принципы группы «реализация внутреннего потенциала» нацеливают на то, чтобы пожилые и старые люди имели возможности для всесторонней реализации своего потенциала, чтобы им всегда был открыт доступ к общественным ценностям в области образования, культуры, духовной жизни и отдыха.

Принципы группы «достоинство» затрагивают вопросы недопущения эксплуатации, физического и психического насилия в отношении пожилых людей, обеспечения им права на справедливое обращение незави-

симо от возраста, пола, расовой или этнической принадлежности, инвалидности или иного статуса, а также независимо от их трудового вклада.

Перечисленные принципы ориентированы на то, чтобы помочь лицам старшего поколения вести полноценную и плодотворную жизнь, обеспечить им условия, необходимые для поддержания или достижения удовлетворительного качества жизни.

Принципы ООН носят рекомендательный характер, но для государственных и общественных структур они являются важным ориентиром в трактовке социальных запросов пожилых людей и в организации деятельности по их удовлетворению.

Проблемами пожилых людей и стариков занимаются специалисты различного профиля – гериатры, социальные работники, психологи.

Гериатрическая медицина предполагает организацию помощи пожилым и старым людям в плане сохранения и укрепления их здоровья, но она не может ограничиваться только медицинскими мерами и должна носить комплексный социально-медицинский характер. Все меры медицинского воздействия преследуют цель активизации подвижности пожилого больного, его способности к самообслуживанию, а если пожилой человек в принципе работоспособен, то и восстановления и повышения посильной общей и профессиональной работоспособности (Р. С. Яцемирская, И. Г. Беленькая, 1999).

Социальная работа – это оказание практической помощи пожилым и старым людям, семьям и группам старых людей с низкими материальными доходами; с нарушенными социальными контактами; страдающих от различных хронических болезней; создание для них условий, способствующих их физическому выживанию и в идеальном случае – сохранение их социальной активности (В. Д. Шаниро, 1980).

Основаниями для психологической помощи в форме консультирования психически здоровых, культурно продуктивных, способных к личностному росту пожилых людей может быть добровольное обращение к психологу и потребность в психосоциальной помощи. Последняя означает психологическую помощь по социальным показаниям; к примеру, когда психолог оказывает помощь клиенту по запросу специалиста в области социальной защиты пожилых (А. Г. Лидерс, 1998).

Рассмотрим подробнее психологические аспекты работы с пожилыми людьми. Важными и эффективными в работе с ними являются все основные направления психологического консультирования, а именно:

- возрастно-психологическое консультирование;

- семейное психологическое консультирование;
- профориентационное психологическое консультирование;
- индивидуальное психологическое консультирование (включая психологическое консультирование в особых ситуациях).

### ***Технологии взаимодействия консультанта с пожилым клиентом***

Консультанту, работающему с пожилыми людьми, важно помнить, что в структуре потребностей последних большое значение получают потребность в независимости и потребность в проецировании на других своих психических проявлений. Старики крайне негативно относятся к попытке руководить ими, давать им советы, к попытке конструировать их жизнь. Они часто бывают амбициозны, обидчивы, поэтому императивный тон общения с ними неприемлем. В связи с этим консультант при работе с пожилыми людьми должен:

- демонстрировать безусловное уважение к пожилым клиентам;
- апеллировать к их жизненному опыту;
- следить за созданием и поддержанием необходимого психологического климата, способствующего обоюдному доверию и обсуждению значимых проблем;
- подчеркивать искренний интерес к пожилым людям и подлинное желание помочь им;
- предоставлять максимальную возможность высказаться;
- говорить просто и понятно, в частности не увлекаться психологической терминологией;
- ограничивать контакт 25–30 минутами, так как пожилому человеку трудно выдержать 50-минутную беседу;
- использовать в процессе работы приемы одобрения и успокаивания, отражения содержания, поскольку пожилой человек часто говорит длинно и запутанно, перескакивает с одной темы на другую.

И, наконец, самое главное в консультировании пожилого – создание корпоративной формы психологической работы, отведение пожилому клиенту равноценной роли в консультативном процессе наряду с консультантом, подчеркивание веры в богатый жизненный опыт, мудрость и внутреннюю способность самому определять свой жизненный путь и нести ответственность за принятые решения (Р. Кочюнас, 1999).

## 4.2. Возрастно-психологическое консультирование

Предметом возрастно-психологического консультирования в старости являются варианты прохождения субъектом нормативных возрастных кризисов. В пожилом возрасте более или менее общепризнанным нормативным возрастным кризисом является период выхода на пенсию. Именно здесь создается ситуация, характерная для любого кризиса, – противоречие между обстоятельствами жизни (изменение социального статуса) и потребностями человека (потребность продолжать социально значимую деятельность, потребность в сохранении своего положения в семье и обществе). Содержание этого главного кризиса позднего возраста заключается в изменении внутренней позиции по отношению к жизни, принятии нового этапа своего жизненного пути, переоценке ценностей.

В процессе возрастно-психологического консультирования пожилой человек должен обрести знания о содержании, задачах и индивидуальных вариантах прохождения этого нормативного возрастного кризиса (другие кризисы старости можно считать индивидуальными) и оказаться готовым к изменению образа жизни и внутренней позиции по отношению к жизни.

Таким образом, возрастно-психологическое консультирование призвано решить две основные проблемы: помочь в подготовке к освоению «статуса пенсионера» и к принятию своего жизненного пути и старости как таковой с неизбежными изменениями образа жизни, физической неустойчивостью, потерей многих социальных связей и т. п.

Возрастно-психологическое консультирование пожилых предполагает возможность обращения и членов семьи за помощью к психологу, но предметом консультирования в данном случае являются проблемы пожилого человека (*А. Г. Лидерс, 1998*).

Общение с членами семьи помогает консультанту воссоздать жизненный путь пожилого человека, что является необходимой процедурой возрастно-психологического консультирования. При этом требуется уточнить:

- анкетные данные и основные сведения о семье;
- сведения об особенностях прохождения основных этапов жизни: успешность обучения в школе, в среднем учебном заведении или вузе (если это имело место), этапы профессионального роста, случаи перемены мест работы;
- информацию об особенностях личности, эмоциональных переживаний, типичных психических состояниях;



- сведения о характере межличностных отношений с членами семьи, с друзьями и коллегами по работе (эти данные потом сличаются со сведениями, предоставленными самим клиентом; консультант при этом не должен показать пожилому человеку, что он располагает информацией о нем, полученной от других людей);

- сведения о состоянии здоровья и перенесенных заболеваниях: наличие травм, операций, хронические, частые, тяжкие переживания, случаи госпитализации, психических и психосоматических заболеваний, постановка на учет у психиатра и психоневролога (эти данные необходимо дополнить сведениями, полученными у лечащего врача пожилого пациента. К сведениям о состоянии здоровья, полученным у врача, следует относиться как к сугубо конфиденциальным, их не следует обсуждать с пожилым человеком).

Процедура возрастнo-психологического консультирования должна быть построена с учетом особенностей личности клиента и индивидуальных стратегий адаптации к возрастному фактору.

Рассмотрим технологию работы консультанта над первой проблемой старшего возраста – проблемой принятия «статуса пенсионера».

По мнению М. Ермолаевой, субъективное отношение к выходу на пенсию – событию, кардинально меняющему образ жизни, – может служить примером отсутствия общего и единоличного способа реагирования на старение. Так, уход на пенсию переживается одними людьми как трагическая изоляция от общества, а другими – как возможность заняться, наконец, тем, к чему всегда лежала душа (*М. Ермолаева, 2002*). Автором отмечается, что удачные варианты жизненного устройства по выходе на пенсию не только определяются положительными внешними условиями, но и – в большей степени – зависят от личных установок пожилого человека, его «умения строить свою жизнь» (*Н. Ф. Шахматов, 1996*).

В связи с этим основная задача консультанта в работе с человеком предпенсионного возраста или только вышедшим на пенсию заключается в ориентации его на занятость определенным делом, которое, с одной стороны, увлекало бы его, а с другой стороны, было социально значимо. Чем раньше человек задумался над тем, чем он будет заниматься в старости, тем легче осуществится его личностное самоопределение в пенсионном возрасте. Психолог должен показать, что любая форма деятельности пенсионера может стать значимой для него. Например, воспитание внуков и работа на садовом участке чрезвычайно полезны для психологического благополучия пожилого человека тем, что создают временную перспекти-

ву: ему захочется заглянуть в будущее, узнать, как вырастет и развивается ребенок, как растет посаженный им сад.

Конкретная задача консультанта – помочь пожилому человеку обозреть и оценить свои интересы и жизненные ресурсы, самому выбрать для себя подходящее, увлекающее его дело, оценить его жизненный и социальный смысл. Эта работа требует не одной встречи пожилого человека с психологом. Дело в том, что иногда этот выбор пожилой человек осуществляет методом проб и ошибок; тогда результаты каждой пробы требуют психологически квалифицированного обсуждения и оценки, и общение с психологом может исполнять роль «обратной связи» для самоутверждения человека, обретения уверенности в правильности выбранного им пути.

Не менее важная задача возрастнo-психологического консультирования – это помощь в совладании человека со старостью как заключительным этапом жизни, помощь в принятии старости и всей прошедшей жизни в целом, в поиске новых смысло-жизненных ориентиров. Психолог в ходе консультирования пожилого человека должен побуждать процесс его размышления над вопросами, связанными со смыслом жизни. Направленность на поиски смысла жизни является для пожилого человека шансом обеспечить себе нормальное, достойное существование в старости.

Важно подчеркнуть, что осознание нового жизненного статуса в преддверии или в самом старческом возрасте, понимание смысла своей новой жизни как важного условия, обеспечивающего сохранность временной перспективы, когда будущее признается моментом настоящего, а настоящее – моментом прошлого и когда в связи с этим настоящее и будущее перестают казаться смутными и пугающими, определяют целенаправленность и свободу выбора стратегии адаптации к старости. Открытие смысла в новом своем состоянии во многом обуславливает структуру эмоциональных переживаний пожилых людей, характеризующихся сохранением социальных связей в этом возрасте, поскольку смысл жизни именно переживается как «причастность жизни» и эти переживания относительно независимы от внешних и внутренних обстоятельств жизни (В. Франкл, 1990).

#### **4.3. Семейное психологическое консультирование**

Эффективным направлением в работе с пожилыми людьми является семейное психологическое консультирование. Конкретный опыт показывает, что в работе с пожилыми людьми наиболее востребовано психологи-

ческое консультирование семей, в которых совместно проживают представители разных возрастов. В последнее время наблюдается снижение возможностей удовлетворения потребностей престарелых людей на основе внутрисемейного общения в связи с высокой занятостью трудоспособного населения, а также развивающимся процессом ослабления внутрисемейных связей, обособления младшего поколения от старшего.

Семейное психологическое консультирование в сфере работы с пожилыми основывается на знании объективных и субъективных детерминант развертывания процесса старения человека в семье. К первым относятся конкретные условия его жизни в семье, его занятость в системе жизнеобеспечения семьи, участие в воспитании внуков, ко вторым – психологический уклад и климат в семье, способы общения между членами семьи, характер взаимоотношения пожилого человека с близкими.

Таким образом, консультанту необходимо получить следующие сведения:

- роль пожилого человека в семье;
- установки и ожидания по отношению к нему других членов семьи;
- стиль и стереотипы общения с ним (уважительное, снисходительное или грубое отношение; опека, руководство им; формальные или неформальные проявления подчинения по отношению к нему).

Основная задача семейного психологического консультирования – помощь семье, имеющей пожилых людей, в создании оптимального внутрисемейного психологического климата.

Зрелые и молодые члены семьи должны знать психологические особенности старости и старения и хорошо представлять себе, что выраженные ими раздражение или озлобленность в адрес стариков будут способствовать увеличению тревожности и депрессии последних, которые, в свою очередь, повлекут за собой грубые конфабуляции (вымыслы), бредоподобные идеи о притеснении, дальнейшее «заострение» черт характера. Таким образом, возникнет порочный круг, ухудшающий психологический климат в семье.

В то же время ласковое, внимательное отношение к старикам, проявление любви и заботы со стороны взрослых детей и внуков станет некоторой гарантией долгого сохранения психологического благополучия стариков, их личностной целостности. Проявление уважения к мудрости стариков, апелляция к их богатому жизненному опыту обеспечат ту внутреннюю социальную ситуацию, которая побудит стариков к поддержанию своего жизненного тонуса, готовности нести ответственность за данный

совет, проявлению терпимости и согласию считаться с новыми условиями жизни и потребностями более молодого поколения.

Взрослые члены семей, проживающие совместно со стариками, должны помнить, что своим отношением к старым родителям они демонстрируют своим детям такой образец поведения, который будет присвоен и в будущем применен к ним самим. Таким образом, своим добрым и заботливым обращением со стариками их взрослые дети обеспечивают свое во многих отношениях благополучное будущее в поздних возрастах.

Психологическое семейное консультирование предполагает и работу с самими стариками. Им следует передать знание о закономерных психологических задачах и новообразованиях разных возрастов, в том числе и старости. В общении с консультантом старый человек уясняет свою роль в семье, свое значение для стабилизации семьи.

В ходе консультативной работы должен быть выявлен и осознан тот факт, что характер взаимоотношений в семье складывается задолго до того, когда старые люди становятся немощными и нуждающимися в уходе. Если раньше эти взаимоотношения не отличались близостью, то с приходом старости они ухудшатся. В то же время при наличии взаимного уважения и толерантности у членов семьи, элементарной психологической компетентности присутствие пожилых людей в семье может стать стабилизирующим и благотворным фактором.

Семейное общение дает старикам ощущение нужности, значимости, сопричастности жизни. В дальнейшем налаженная, ставшая привычной семейная привязанность поколений во многом облегчит период совместной жизни, когда старики станут совсем беспомощными и неспособными к самообслуживанию.

#### **4.4. Профориентационное психологическое консультирование**

Малоразработанным в нашей стране является профориентационное психологическое консультирование пожилых – консультирование по вопросам профессионального самоопределения после выхода на пенсию, поэтому имеет смысл обратиться к зарубежному опыту.

Как отмечает Г. Крайг, в США считается, что выходящие на пенсию люди определенного возраста не обязательно должны полностью прекращать работать, поскольку «в будущем катастрофически стареющее общество может столкнуться с нехваткой рабочей силы и поэтому нерационально терять талантливых и продуктивных работников. В то же время

пенсионные программы постоянно дорожают из-за увеличения числа неработающих пенсионеров» (*Г. Крайг, 2000, с. 879*). В связи с этим профориентационное консультирование предлагает программы обучения пенсионеров, программы неполной занятости или легкого труда для пожилых.

Реализация подобных программ сталкивается с некоторыми проблемами, такими как перепроектирование рабочих мест для пожилых людей и подготовка последних к новой работе. Основными препятствиями на пути к этому являются предубеждение против пожилых работников, нехватка прикладных исследований специфики профессиональной деятельности и обучения пожилых, а также традиционная практика служебного продвижения, пенсионного обеспечения и выхода на пенсию (*D. B. Bromley, 1978*).

Возрастной фактор в профессиональной деятельности и переподготовке часто оказывается менее важным, чем такие факторы, как интеллект, мотивация, установки и образование. Подготовка пожилых работников означает больше, чем просто обучение мастерству. Это означает еще и смену установок, борьбу с тревогой и избавление от устоявшихся привычек. Перепроектирование рабочего места и методы переподготовки должны тщательно проверяться, так как незначительные различия в оборудовании или процедуре могут создать трудности для пожилых работников.

Отечественный исследователь В. Д. Альперович также отмечает, что в целом у старого человека меняется мотивация трудовой деятельности. Стремление к труду имеет не столько материальный, сколько эмоциональный мотив. Для его самоутверждения важна неутраченная способность к труду, а деньги выступают эталоном ее оценки (*В. Д. Альперович, 1998*).

На наш взгляд, основанием профориентационных программ для пожилых мог бы стать слоган Центра прикладной геронтологии в университете Бирмингема: «Создавай для молодых – и ты исключишь пожилых; создавай для пожилых – и ты включишь молодых» (см. об этом: *Я. Стюарт-Гамильтон, 2002*). В России профориентационное психологическое консультирование в поздних возрастах пока существует только в качестве планируемого направления деятельности.

#### **4.5. Индивидуальное психологическое консультирование**

Индивидуальное психологическое консультирование пожилых предполагает передачу им знаний о разных моделях старения и о влиянии об-

раза жизни на процессы старения, а также включает психологическое консультирование в особых ситуациях: в связи с потерями близких, в случае глубокой депрессии, в преддверии смерти.

В каждодневной жизни пожилые люди достаточно долго не ощущают снижения своих интеллектуальных и физических возможностей. Эффект старения не проявляется при выполнении привычных действий, но влияет на уменьшение резервных возможностей человека, поэтому возрастные ограничения становятся особенно очевидными в стрессовой ситуации и в условиях жестких требований. Это относится как к интеллектуальным, так и к физическим способностям (*D. B. Bromley, 1978*). Активность, готовность к преодолению немощности поддерживают потенциал развития в поздних возрастах и означают, что старые люди способны к развитию и личностному росту, а психологическое консультирование и психотерапия могут опереться на процессы компенсации и даже развития в старости и, следовательно, стать достаточно эффективными.

Психологическое индивидуальное консультирование в критических ситуациях должно учитывать особенности эмоциональных переживаний в старости в случае утраты, в ожидании смерти (эти особенности описаны выше).

По мнению М. Ермолаевой, консультирование пожилых людей, перенесших утрату близкого, – это не такое тяжелое испытание для психолога, как работа с молодыми и зрелыми людьми в подобной ситуации, поскольку старики не так бурно проявляют свое горе и быстрее смиряются с ним. «Работа скорби» у стариков проходит более естественно и закономерно, и консультант может помочь этой работе в плане поиска новой идентичности. Старый человек, потеряв супругу (супруга), обретает новый смысл жизни в сохранении памяти о ней (нем). Консультант может помочь пожилому человеку облегчить чувство вины перед умершим, фиксируя его воспоминания на том хорошем, счастливом, что они пережили вместе. Горюющему человеку нужны постоянные, но ненавязчивые слушатели. Роль такого слушателя очень эффективно может выполнять сам консультант, при этом он должен искренно сопереживать горю и адекватно выражать сопереживание. Не следует поверхностно успокаивать скорбящего, главные задачи консультанта – предоставить возможность клиенту выражать свои чувства и помочь близким скорбящего правильно реагировать на его скорбь (*М. Ермолаева, 2002*).

Психологическое консультирование пожилого человека, переживающего тяжелую депрессию, всегда сочетается с активной психотерапевти-

ческой работой. При работе с пожилым человеком, погруженным в это состояние, консультанту следует постоянно подчеркивать, что ответственность за состояние клиента он взять на себя не может, он может лишь помочь его самоопределению. Задачи консультанта в работе с депрессивными пожилыми клиентами заключаются в том, чтобы показать, что их пессимистический взгляд на мир – это результат депрессивного состояния (его можно облегчить, и картина мира улучшится), а также чтобы поддерживать клиента и помочь ему в психологическом объяснении его трудностей. При этом консультант должен активно расспрашивать пожилого человека о его переживаниях и обстоятельствах его жизни. В данном случае встречи должны быть частыми (2–3 раза в неделю), с постепенным уменьшением частоты встреч в зависимости от состояния клиента. В процессе консультирования необходимо добиваться преодоления зависимости клиента и побуждать его к более активной роли с каждой последующей встречей.

Беседа с умирающим старым человеком в полном смысле слова не является психологическим консультированием. Современной психологии известны общие принципы общения с умирающим; некоторые из них могут быть использованы в данном виде консультирования. Так, консультант должен внимательно выслушать умирающего и помочь ему поделиться мыслями о смерти и о том, что он оставляет в этой жизни. При этом внимание умирающего следует осторожно направить на важные дела, завершенные им при жизни, и на его духовное и экзистенциальное наследие, которое обеспечит ему существование в этом мире после смерти (в памяти, мотивах, чувствах, делах других людей). Далее рекомендуется внимательно выслушать жалобы, чаяния и последние распоряжения умирающего, по возможности удовлетворить их или пообещать сделать все возможное. У умирающего старого человека нередко появляется потребность вспомнить свои ошибки, простить своих врагов, выразить сожаления о нанесенных им самим обидах. Консультант может всем своим поведением и манерой активного слушания подчеркнуть важность этого момента. Не следует чрезмерно выражать сочувствие умирающему, но и несправедливо было бы недооценивать или отрицать значение умирающего. Смерть – это торжественный момент жизни, такой же важный и неотъемлемый от нее, как и рождение. Поэтому, оставаясь в сознании, умирающий человек нуждается в сохранении достоинства и права распоряжаться собой на последнем этапе жизненного пути. Консультант-психолог в этом должен ему помочь.

Полезным в данной ситуации консультирования может оказаться опыт хосписов – специализированных больниц для умирающих. Обычные больницы предназначены для сохранения жизни, и больничные персонал рассматривает смерть как врага. Хосписам чуждо представление о смерти как о проигрыше человека в борьбе за жизнь. Сама идея хосписа предполагает отношение к смерти как к нормальной и естественной стадии жизни, приближение которой нужно встречать с достоинством. Смерть так же естественна, как и рождение и, подобно ему, иногда является тяжелым трудом, требующим посторонней помощи. Назначение хосписов – в том, чтобы оказывать эту помощь и давать утешение. Их основная цель – помочь справиться со всеми видами страдания – физического, морального, социального и духовного. Кроме того, они помогают родственникам понять переживания и потребности умирающего и поддерживают постоянную связь между ним и семьей, с тем чтобы он не чувствовал себя изолированным. Связь с семьей пациента поддерживается до самой его смерти и после нее, на протяжении первого, острого периода горевания по умершему (Г. Крайг, 2000).

#### **4.6. Психотерапевтические методы мотивирования жизненной активности в пожилом и старческом возрасте**

В арсенале современной психотерапии существует достаточно мало методов, разработанных специально для работы с людьми пожилого возраста (М. Ермолаева, 2002). Более известны и распространены методы, разработанные на модели более ранних возрастов, но адаптированные к психологическим особенностям возрастов поздних. Так, Б. Д. Карвасарский описывает комплекс психотерапевтических средств, который может быть успешно использован в геронтологической практике. Этот комплекс нацелен на восстановление и активизацию телесных, психических и социальных функций, навыков и возможностей, а также на решение конкретных проблемных ситуаций, с которыми пациент пожилого возраста не может справиться самостоятельно.

Использование психотерапевтических методов в геронтопсихологической практике связано с отходом в последний период от дефицитарной модели старения, согласно которой этот процесс влечет общее снижение интеллектуальных и эмоциональных возможностей. В настоящее время психотерапевтическая практика исходит из положения о том, что поведение человека пожилого возраста определяется не столько объективными моментами ситуации, сколько формой и характером их субъективного



восприятия и переживания. Б. Д. Карвасарский отмечает, что при использовании психотерапевтических программ необходим детальный анализ конкретной ситуации и ее когнитивного содержания, а также многосторонняя ориентация мер вмешательства (медицинские, психологические, социальные, экологические меры и др.). Специфичным в использовании психотерапевтических программ является принцип активации и реактивации ресурсов пациента, так как не востребовавшие функции угасают. При этом необходимо внимательно следить за мерой «напряжения» функций, поскольку равно опасно как их недостаточное напряжение, так и перенапряжение. Особенности личности пожилого и его стратегия адаптации к возрастному фактору определяют характер психотерапевтического воздействия и конкретный выбор применяемых психотерапевтических методов и приемов.

В немногочисленной литературе, посвященной психотерапевтическим методам в консультировании пожилых, отмечается, что речь идет главным образом о подходах, разработанных и успешно применяемых в зарубежной практике (*М. Ермолаева, 2002; Я. Л. Либерман, М. Я. Либерман, 2001*). Для отечественной геронтопсихологии характерны их заимствование и, по возможности, адаптация к российским условиям. Естественно, что конкретные примеры применения тех или иных методов единичны, и для массовой практики на сегодняшний день не характерны. Далее мы рассмотрим некоторые апробированные методы мотивирования жизненной активности пожилых, более подробно описанные в отечественной литературе:

- биографический метод и мемуаротерапию;
- арт-терапию;
- кинотерапию;
- музыкальную психотерапию (*Я. Л. Либерман, М. Я. Либерман, 2001*).

### **Биографический метод**

На сегодняшний день биографический метод – это один из наиболее эффективных методов индивидуального мотивирования жизненной активности людей, вступивших в период поздней зрелости. Он имеет несомненную коммуникативную, диагностическую и коррекционную ценность и направлен на то, чтобы дать человеку возможность осознать, как его прошлое определило его настоящее и продолжает влиять на него.

Работа с биографией пожилого человека может осуществляться двумя путями: как описание и изучение преимущественно внутренней жизни человека; как описание и изучение фактологической, «вершинной» стороны жизни человека (исторический подход).

Первый подход достаточно хорошо разработан. К главным задачам при движении по этому пути относятся:

- выявление роли тех или иных событий и лиц, оказавших влияние на жизнь человека;
- исследование разрушительных ситуаций на его жизненном пути;
- выявление ситуации-лейтмотива, обусловившей жизненный урок, сказавшейся на всей биографии;
- обозначение собственных личностных ресурсов, заключенных в материалах биографии;
- формирование творческого отношения к кризисам поздней зрелости и обучение конструктивным способам выхода из них; создание адекватной временной перспективы.

Такой вариант реализации биографического метода широко применяется за рубежом и имеет ряд несомненных достоинств. Главное из них – научение пожилого человека относиться к борьбе с трудностями творчески. По мнению М. Я. Либерман, в условиях нашей страны указанный вариант вряд ли может быть использован широко. Это связано, во-первых, со скептическим отношением к психотерапии, во-вторых, с несформированностью навыков и потребности «обычного» человека в саморефлексии и психологическом анализе. Основная масса наших пожилых людей – «советские люди», чей взгляд на жизнь, на себя, на других базируется на ортодоксальных, «единственно верных» принципах. Множество противоречий реальной жизни современных пенсионеров было вытеснено их сознанием на бессознательный уровень. Это помогает им избегать серьезных внутриличностных и экзистенциальных конфликтов и способствует меньшей уязвимости и большей стабильности мировоззрения и жизнеощущения. Осознание этих противоречий в ходе анализа жизненного пути может оказаться очень болезненным, для многих пожилых людей непосильным, выбьет у них из-под ног твердую почву. Ограничивает возможность использования биографического метода в его «классической» форме и то, что анализ жизни будет ущербным, если обходить вниманием те острые психотравмирующие ситуации, которые пришлось пережить нынешнему пожилому поколению, – войны, репрессии, перестройку и т. п. Все это так или иначе повлияло на судьбу каждого, однако попытки подробно

го разговора на такие темы, как показывает практика, наталкиваются на активное противодействие и отказ не только говорить, но и даже думать об этом (Я. Л. Либерман, М. Я. Либерман, 2001).

Учитывая изложенное, мы считаем более актуальным второй путь реализации биографического метода, на наш взгляд, более перспективный в нашей стране, основанный на том, что прикосновение человека к своему прошлому само по себе, даже без его глубинного психологического анализа, без глубинного исследования внутренней жизни, может дать весьма сильный психотерапевтический эффект и способствовать возникновению стойкого позитивного мироощущения.

Второй путь в реализации биографического метода, так же как и первый, начинается с разговора с человеком о его детстве, о его родителях и родственниках. Большинство пожилых людей вспоминают свое детство с готовностью и охотой. Возвращаясь в него в своих воспоминаниях, они вновь начинают ощущать свое Я, еще не отягощенное жизненными трудностями, и в них оживает способность чувственного и образного видения мира. Для усиления этой способности человеку стоит предложить создать свой «музей детства» из уцелевших предметов, напоминающих о детстве вещей, детских фотографий. Раскладывая их в хронологическом порядке и помещая в альбомы, человек как бы вновь проживает свою жизнь. Психолог помогает ему в этом, задавая вопросы о людях, изображенных на фотографиях, о сопутствующих событиях, об участии в них его самого. Полезно иллюстрировать все это не только фотографиями, но и открытками, вырезками из журналов и газет, снабжать фотографии и иллюстрации подписями и комментариями. Занимаясь подобной работой, человек вспомнит, как любили его родители, как дружили с ним соученики, как уважали его коллеги по работе, что полезного он создал в результате своего многолетнего труда. Постепенно в его представлении выстроится цепочка ощущений, каждое из которых в той или иной форме есть ощущение собственной нужности кому-либо, необходимости и полезности.

Работу с фотографиями, иллюстрациями из журналов, сопровождение их подписями и комментариями можно развивать дальше в двух направлениях: в направлении изучения человеком своей генеалогии и в направлении изучения исторического контекста, в котором протекала его жизнь, жизнь его родных и предков. Пожилой человек начинает чувствовать себя «принадлежащим к роду». Это усиливает ощущение своей нужности, придает дополнительный смысл жизни, мотивирует составление записок о своих родителях и более далеких предках, сбережение услышан-

ного, запомнившегося, стремление передать семейный жизненный опыт своим детям.

Таким образом, биографические технологии формирования толерантного отношения к старению и индивидуального мотивирования жизненной активности человека являются наиболее адекватными в силу специфики данной возрастной группы в современных российских условиях.

### **Мемуаротерапия**

Написание мемуаров может являться мощным психотерапевтическим средством, способным излечить человека от депрессии, побудить его к активной деятельности по подбору и чтению литературы, работе в архивах, к встречам с людьми. Занятие подобного рода включает человека в общественную жизнь и позволяет ему отвлечься от мыслей о болезнях и прошедшей молодости. Это настолько сильное средство, что его правомерно рассматривать как особое ответвление биографического метода и назвать мемуаротерапией.

Практически возможны следующие подходы к реализации мемуаротерапии:

- описание последовательно каждого года своей жизни;
- описание событий, которые особо привлекли внимание автора мемуаров;
- описание только позитивных для автора событий.

Мемуаротерапия допускает любые подходы. Главное – писать о своей жизни так, чтобы автор чувствовал, что он делает важное и нужное дело. Мемуаротерапия может эксплицироваться в следующих формах:

- написание дневников «для внутреннего пользования», служащих своего рода «полуфабрикатом», из которого в дальнейшем выкристаллизовываются настоящие мемуары;
- написание статей, ориентированных на публикацию в местных газетах. Это более эффективная форма, поскольку связь между авторами мемуаров и их читателями реализуется уже на внешнем уровне;
- создание книги воспоминаний. Такие книги могут храниться в семье или публиковаться, если это позволяют их литературные достоинства;
- участие в работе литературной студии.

## Арт-терапия

Термин «арт-терапия» переводится с английского как «лечение творчеством». Вполне возможно использовать арт-терапию и с целью мотивирования жизненной активности пожилых людей. Она помогает преодолеть апатию и безынициативность, служит мощным средством сближения людей, своеобразным мостиком между специалистом и подопечным, облегчает включение подопечного в общественную жизнь. Ее применение дает позитивные результаты в ситуациях взаимоотношений, при затруднениях в налаживании контактов, позволяет пожилому человеку повысить самооценку и т. п. (Я. Л. Либерман, М. Я. Либерман, 2001).

Арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека и отвечает его фундаментальной потребности в самоактуализации, являясь средством свободного самовыражения и самопознания через зрительные образы. Она обладает рядом несомненных достоинств по сравнению с другими методами, поскольку реализуется в условиях специально сформированной атмосферы доверия, высокой толерантности и внимания к внутреннему миру каждого и сравнительно легко делает зримым, четко видимым то, что скрыто в глубине нашего Я.

Продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и состояний человека, что позволяет использовать их и в качестве диагностического материала, и как средство обеспечения обратной связи, позволяющее отслеживать характеристики процесса изменений состояний.

Занятия изобразительным искусством в терапевтическом контексте носят спонтанный характер. В арт-терапии не играют роли способности к изобразительной деятельности или художественные навыки. Здесь важен творческий акт как таковой, как средство выявления внутреннего мира творца. Поэтому она не имеет никаких, в том числе и возрастных, ограничений в использовании и весьма перспективна.

Групповая арт-терапия больше распространена, чем индивидуальная, поскольку она дает возможность каждому участнику группы яснее осознавать себя через сравнение с другими, а также позволяет членам группы оказывать поддержку друг другу.

Групповая арт-терапия с пожилыми может строиться по студийному либо по тематическому принципу. Студийная, или открытая, группа в своей работе решает довольно локальную, хотя и важную, задачу – пре-

одолеть смущение участников, нерешительность, страх перед непривычным занятием, побудить человека к творчеству и самораскрытию в нем. Она может не иметь постоянного состава, и к ней в любой момент могут присоединяться новые участники. Работа такой группы практически не интегрирована и не структурирована.

Тематически ориентированная группа предполагает большую степень интегрированности, что достигается за счет ориентации на темы, затрагивающие общие интересы и проблемы участников (например, воспоминания, картины жизненного пути, отношения с детьми и внуками, сюжеты природы и т. д.), а также за счет распределения общего времени каждого занятия на отдельные этапы.

Арт-терапия сегодня – развивающийся метод. Соприкасаясь с мемуротерапией, она преобразуется в новую форму – в терапию литературным, в частности поэтическим, творчеством, нацеливающим на создание художественной прозы в стиле «поток сознания». Некоторые ее элементы могут быть использованы и в таком своеобразном методе мотивирования жизненной активности, как кинотерапия.

### ***Кинотерапия***

Кинотерапия, или кинотренинг, – разновидность психотерапевтических занятий, объединенных названием «терапия искусством». Кинотерапия базируется на психологическом механизме проекции, состоящем в том, что объективную реальность человек отражает субъективно, в соответствии с собственными моделями мышления, сознания. Во время просмотра он воспринимает кинофильм через призму собственной личности, по-своему его интерпретирует, расставляет акценты согласно своему мироощущению, своей жизненной ситуации. Как известно, кинозритель в определенной степени идентифицирует себя с одним из персонажей фильма, с тем, кто ему наиболее близок и понятен. Обсуждая и оценивая поведение этого персонажа, он неизбежно приписывает ему свои бессознательные импульсы, конфликты и внутренние переживания, которые от своего имени ему выразить трудно. Это дает зрителю возможность анализировать собственную жизненную ситуацию через киногероя как через «посредника».

Естественный способ осуществления кинотерапии – групповой. Поэтому начало ее предвещает формирование группы потенциальных кино-

зрителей по возможности с более или менее общими интересами и проблемами. При отборе киноматериала исходят из целей и задач, которые ставит перед собой терапевт. Группе пожилых целесообразно предложить для просмотра фильмы, которые являются своеобразной иллюстрацией жизни их поколения, фильмы, в которых отражается время их юности, молодости и зрелости, когда было сделано самое главное в жизни.

Нужно, чтобы фильм давал как можно больше пищи для размышлений и анализа. Подобные фильмы помогут кинотерапевту научить участников группы анализу и пониманию реальной психологической ситуации, а не только своих представлений о ней (*Я. Л. Либерман, М. Я. Либерман, 2001*).

### ***Музыкальная психотерапия***

Воздействуя на эмоции человека, музыка способна создавать настроение, благотворно действующее на его состояние, пробуждающее энергию и требующее актуализации в деятельности. Музыка оказывает целенаправленное мотивирующее воздействие только тогда, когда она выражает или «содержит» эмоции, определенным образом согласованные или соотносящиеся с темпераментом или эмоциональным состоянием слушателя.

В. Петрушин, московский музыковед и музыкант, предложил схему определения эмоций, выражаемых музыкой, показанную на рисунке (*В. Петрушин, 1999*). Возможны два подхода к организации воздействия музыки, выражающей ту или иную эмоцию, на человека того или иного темперамента или находящегося в том или ином состоянии, а именно:

- компенсационный;
- резонансный.

Компенсационный подход основан на том, что эмоциональное состояние человека, соответствующее указанному в одном из квадрантов схемы, приведенной на рисунке, нейтрализуется воздействием музыки, выражающей эмоцию, наименование которой в схеме располагается по диагонали.

Резонансный подход базируется на изопринципе, разработанном в 1941 г. Д. Альтшуллером, и состоит в том, что человек подвергается воздействию музыки, однонаправленной с его психологическим состоянием. Идея подхода основывается на явлении, отраженном в античном постулате «Подобное нужно лечить подобным» или в русском аналоге «Клин кли-

ном вышибают». В нашем случае это означает, что на человека с определенным темпераментом или находящегося в определенном эмоциональном состоянии, соответствующем наименованию, указанному в одном из квадрантов схемы, нужно воздействовать музыкой, выражающей эмоцию, соответствующую тому же квадранту.

Имея всю эту информацию, при необходимости расширяя ее и принимая во внимание, что резонансный подход существенно сильнее, чем компенсационный, далее музыкотерапией можно уже пользоваться практически.

Грамотно подобранная музыка и правильно организованное музыкотерапевтическое занятие дают возможность пожилым людям, несмотря на возраст, почувствовать, что жизнь не кончается, и их проблемы либо преодолимы, либо не столь уж значимы.

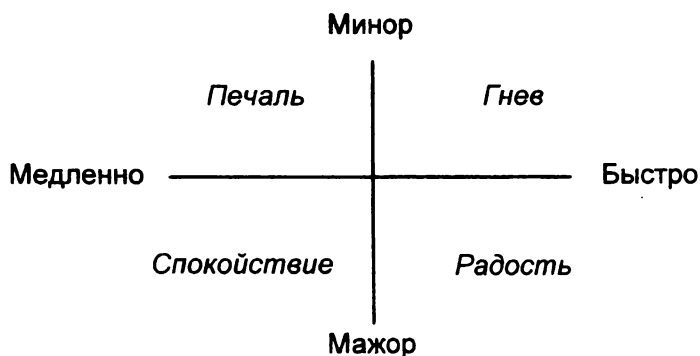


Схема определения эмоций, выражаемых музыкой,  
в зависимости от темпа музыки и лада

Описанные методы мотивирования жизненной активности в поздних возрастах существенно отличаются друг от друга, каждый из них имеет свои достоинства и недостатки, свою область применения. Последняя зависит прежде всего от особенностей «реципиентов», но, одновременно, и от тех, кто эти методы реализует. Все описанные методы достаточно современны и результативны, однако эффективность их во многом определяется квалификацией психолога, психотерапевта, социального работника, его умением и желанием работать, его личными склонностями и пристрастиями.



## Заключение

В данной работе нами предпринята попытка осмыслить процесс освоения человеком своего возраста, уяснить его природу и механизмы. В геронтологической литературе часто цитируется фраза неизвестного автора: «О старости много написано, но мало известно». Мы искренне надеемся, что наше исследование позволило получить результаты, проясняющие некоторые вопросы, связанные со старением. В частности, мы ставим себе в заслугу расширение границ понимания и использования феномена толерантности; выявление интегративной характеристики, выступающей предпосылкой толерантности к старению, а также ее компонентно-уровневого характера; разработку методики исследования возрастно-временных изменений и готовности к ним; систематизацию стратегий адаптации к старению; выделение наиболее результативных психотехнологий работы с пожилыми людьми, направленных на формирование готовности к освоению возрастно-временных изменений как основания толерантности к старению в современных условиях.

Безусловно, все аспекты, связанные со старением и формированием готовности к нему, невозможно охватить в рамках одного исследования и, тем более, представить в ограниченных рамках одного издания. Так, мы практически не касались обширной области, описываемой биологией старения, обошли популярные вопросы, связанные с изменениями интеллектуальной сферы и психоэмоционального статуса в поздних возрастах. Наше внимание в большей степени было сосредоточенно на понимании возраста в культурно-историческом и научно-исследовательском аспектах, а также на стратегиях освоения возрастных изменений, позволяющих снизить или компенсировать негативное влияние последних, достичь так называемой «счастливой старости».

В качестве перспективы нашей работы видится комплексное лонгитюдное исследование стратегий толерантного освоения возрастно-временных изменений на протяжении жизненного пути и роли в этом процессе психологической готовности человека к выбору этих стратегий. Результаты, полученные нами, являются теоретико-методологической базой для проведения лонгитюда.

Выводы и материалы, представленные в данной книге, могут быть полезны любому человеку, заинтересованному в построении оптимистической стратегии своей жизни в целом и ее завершающего этапа, и всем

людям, стремящимся обеспечить своим близким достойное освоение старшего и позднего возраста.

Наш авторский коллектив приглашает к обсуждению и исследованию данной проблемы всех заинтересованных в ее решении ученых и практических работников.

## **Библиографический список**

- Абрамова Г. С.* Возрастная психология. М., 1997.
- Абульханова К. А., Березина Т. Н.* Время личности и время жизни. СПб., 2001.
- Абульханова-Славская К. А.* Стратегия жизни. М., 1991.
- Аверинцев С. С.* Греческая «литература» и ближневосточная «словесность» // Типология и взаимосвязи литератур древнего мира. М., 1971.
- Аверинцев С. С.* Поэтика древневизантийской литературы. М., 1977.
- Александрова М. Д.* Очерки психофизиологии старения. Л., 1965.
- Александрова М. Д.* Проблемы социальной и психологической геронтологии. Л., 1974.
- Александрова Н. Х.* Возможности диссоциативного опросника (ДИС-В) при изучении особенностей личности пожилых людей // Прикл. психология. № 1 (2001).
- Альперович В. Д.* Геронтология. Старость. Социокультурный портрет. М., 1998.
- Амосов Н. М.* Преодоление старости. М., 1996.
- Ананьев Б. Г.* Некоторые проблемы психологии взрослых. М., 1972.
- Ананьев Б. Г.* О проблемах современного человекознания. М., 1977.
- Ананьев Б. Г.* О системе возрастной психологии // Вопр. психологии. № 5 (1957).
- Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания. Л., 1968.
- Анцыферова Л. И.* Жизненный путь ученого (к 80-летию Ханса Томе) // Психол. журн. № 3 (1995).
- Анцыферова Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. № 1 (1994а).
- Анцыферова Л. И.* Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы? // Психол. журн. № 3 (1994б).
- Анцыферова Л. И.* Поздний период в жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности // Психол. журн. № 6 (1996).
- Анцыферова Л. И.* Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психол. журн. № 2 (1993).
- Анцыферова Л. И.* Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости // Психол. журн. № 3 (2001).
- Асмолов А. Г.* Толерантное сознание личности. М., 2000.

*Балтес П. Б.* Всевозрастной подход в психологии развития: исследование динамики подъемов и спадов на протяжении жизни // Психол. журн. № 1 (1994).

*Баттерворт Дж., Харрис М.* Принципы психологии развития. М., 2000.

*Бернс Р. Я.* Концепция и воспитание. М., 1993.

Библия. Книги Священного писания Ветхого и Нового завета. М., 1988.

Биологическое и социальное в развитии человека. М., 1977.

Биология старения. Л., 1982.

*Болдырев А. И.* Проблема человека в русской философии XVII века. М., 1990.

*Болотова А. К.* Индивидуум и его мир (комментарий к статье Д. Филд) // Иностранная психология. № 8 (1997).

*Бороздина Л. В.* Геронтопсихологические исследования в США // Психол. журн. № 6 (1997).

*Бороздина Л. В., Молчанова О. Н.* Особенности самооценки в позднем возрасте // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. № 1 (1988).

*Бороздина Л. В., Молчанова О. Н.* Самооценка в возрасте пожилых. Сообщение 1. Содержание самооценки // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. № 4 (1998).

*Бороздина Л. В., Молчанова О. Н.* Самооценка в возрасте пожилых. Сообщение 2. Формальные параметры // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. № 1 (1999).

*Бороздина Л. В., Молчанова О. Н.* Самооценка во второй зрелости // Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 14. Психология. № 4 (1996); № 1 (1997).

*Бочаров В. В.* Антропология возраста: Учеб. пособие. СПб., 2001.

*Бочаров В. В.* Власть. Традиции. Управление. Попытка этноисторического анализа современных политических культур государств тропической Африки. М., 1992.

*Бульер Ф.* Определение биологического возраста человека. Женева, 1973.

*Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю.* Психология жизненных ситуаций. М., 1998.

*Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М.* Словарь-справочник по психологической диагностике. СПб., 1999.

*Висьневска-Рошковска К.* Новая жизнь после шестидесяти. М., 1989.

*Гаврилов Л. А., Гаврилова Н. С.* Биология продолжительности жизни. М., 1986.

*Гаврилов Л. А., Гаврилова Н. С.* Пожилые люди в России // Цитология. № 7 (1994).

*Гамезо М. В. и др.* Возрастная психология. М., 1999.

*Ганзен В. А., Головей Л. А.* К системному описанию онтогенеза человека // Психология развития. СПб., 2001.

*Гласс Дж.* Жить до 180 лет. Минск, 1994.

*Головаха Е. И., Кроник А. А.* Психологическое время личности. Киев, 1984.

*Головей Л. А.* Геронтогенез // Психология: Учеб. / Под ред. А. А. Крылова. М., 1999.

*Грановская Р. М.* Элементы практической психологии. СПб., 1997.

*Греллер М.* Старение и работа: человеческий и экономический потенциал // Иностранная психология. № 7 (1996).

*Грмек М. Д.* Геронтология – учение о старости и долголетьи. М., 1964.

*Гуревич А. Я.* Культура и общество средневековой Европы глазами современников. М., 1989.

*Гуревич А. Я.* Представление о времени в средневековой Европе. М., 1981.

*Давыдовский И. В.* Геронтология. М., 1966.

*Дельпере Н.* Защита прав и свобод граждан преклонного возраста. М., 1993.

*Дмитриев А. В.* Социальные проблемы людей пожилого возраста. Л., 1980.

*Дупленко Ю. К.* Старение: очерки развития проблемы. Л., 1985.

*Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А., Пономаренко В. А.* Готовность к деятельности в напряженных ситуациях: психологический аспект. Минск, 1985.

*Ермолаева М.* Практическая психология старости. М., 2002.

*Желателев Д. В.* Психологическое сопровождение умирающих: помощь завершать // Психол. газ. № 7–8 (82–83) (2002).

Жизненный путь личности (вопросы методологии социально-психологического исследования). Киев, 1987.

*Захарова Л. Н.* Психологические основы подготовки к профессиональной деятельности: Автореф. дис... д-ра психол. наук. Новосибирск, 1997.

*Иванова Н. В.* Опыт исследования интеллектуальных особенностей людей старческого возраста (этнопсихологический аспект) // Вестн. Ленингр. ун-та. Сер. 6. История КПСС. Научный коммунизм. Философия. Право. Вып. 1 (1984).

*Кант И.* Из лекций по этике // Этическая мысль: Науч.-публицист. чтения. М., 1969.

*Канунго М.* Биохимия старения. М., 1982.

*Карасаевская Т. В., Шаталов А. Т.* Философские аспекты геронтологии. М., 1978.

*Карцева Т. Б.* Понятие жизненного события в психологии // Психология личности в социалистическом обществе. Личность и ее жизненный путь. М., 1990.

*Кемпф И.* Легко ли не стареть? М., 1996.

*Ключков И. С.* Древняя культура Вавилона: человек, судьба, время. М., 1983.

*Козлов А. А.* Социальная геронтология: Учеб.-метод. материалы по курсу. М., 1995.

*Коллингвуд Р. Дж.* Идея истории. М., 1980.

*Комогоров П. Ф.* Формирование толерантности в межличностных отношениях студентов высшего учебного заведения: Автореф. дис.... канд. пед. наук. Курган, 2000.

*Комфорт А.* Биология старения. М., 1967.

*Кон И. С.* Жизненный путь как предмет междисциплинарного исследования // Человек в системе наук. М., 1989.

*Корсакова Н. К.* Нейропсихология позднего возраста: обоснование концепции и прикладные проблемы // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. № 2 (1996).

*Корсакова Н. К., Балашова Е. Ю.* Опосредование как компонент саморегуляции психической деятельности в позднем возрасте // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. № 1 (1995).

*Кочюнас Р.* Основы психологического консультирования. М., 1999.

*Крайг Г.* Психология развития. СПб., 2000.

*Краснова О. В.* Социальная психология старения как основная составляющая социальной геронтологии // Мир психологии. № 2 (1999).

*Краснова О. В., Лидерс А. Г.* Социальная психология старения: Учеб. пособие. М., 2002.

*Кристоль Р.* Секреты молодости. Минск, 1995.

*Кроник А. А., Головаха Е. И. Психологический возраст личности // Психол. журн. № 5 (1983.)*

*Кулешова Л. Н. Помощь пожилым людям // Психологическая помощь и консультирование в практической психологии / Под ред. М. К. Ту-тушкиной. СПб., 2001.*

*Курцмен Дж., Гордон Ф. Да сгинет смерть! // Победа над старением и продление человеческой жизни. М., 1982.*

*Ларк С. Вторая молодая жизнь женщины. СПб., 1997.*

*Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М., 1999.*

*Либерман Я. Л., Либерман М. Я. Прогрессивные методы мотивирования жизненной активности в период поздней зрелости. Екатеринбург, 2001.*

*Лидерс А. Г. Возрастно-психологические особенности консультирования пожилых людей // Психология зрелости и старения. № 4 (1998).*

*Life Line и другие новые методы психологии жизненного пути. М., 1993.*

*Логинова Н. А. Биографический метод в свете идей Б. Г. Ананьева // Вопр. психологии. № 5 (1986).*

*Логинова Н. А. Жизненный путь человека как проблема психологии // Вопр. психологии. № 1 (1985).*

*Логинова Н. А. Развитие личности и ее жизненный путь // Принцип развития в психологии / Под ред. Л. И. Анцыферовой. М., 1978.*

*Лоренц К. Кольцо царя Соломона. М., 1978.*

*Лосев А. Ф. Эстетика Возрождения. М., 1978.*

*Лурия А. Р. Об историческом развитии познавательных процессов. М., 1974.*

*Лэмб М. Биология старения. М., 1980.*

*Медицинские и социальные проблемы геронтологии. М., 1996.*

*Мечников И. И. Этюды оптимизма // Хрисанфова Е. Н. Основы геронтологии. М., 1999.*

*Миллер Р. Б., Бенгтсон В. Л. Влияние начала пенсионного периода на качество брака: лонгитюдный анализ // Психол. журн. № 4 (1998).*

*Миллер С. Психология развития: методы исследования. СПб., 2002.*

*Мошкова Г. Ю. Биографический метод и психология личности учебного // Вопр. психологии. № 2 (1994).*

*Навакатикян О. А., Крыжановская В. В. Возрастная трудоспособность лиц умственного труда. Киев, 1979.*

*Нейгартен Б.* Личность и старение: Пер. с англ. Нью-Йорк, 1977.

*Немчин Т. А.* Специфика социально-психологических факторов генезиса эмоций и их проявление в пожилом возрасте // Вестн. Ленингр. ун-та. Сер. 6. История КПСС. Научный коммунизм. Философия. Право. Вып. 4 (1987).

*Нуркова А. В.* Автобиографическая память как проблема психологического исследования // Психол. журн. № 2 (1996).

*Освальд В. Д.* Ослабление когнитивных функций в пожилом возрасте и при дементных процессах // Иностран. психология. Т. 1, № 2 (1993).

*Павловская О. М.* Биологический возраст у человека. Экологические аспекты // Итоги науки и техники. Т. 1. М., 1985.

*Петровский А. В.* Личность в психологии: парадигма субъективности. Ростов н/Д, 1996.

*Петрушин В.* Музыкальная психотерапия: теория и практика. М., 1999.

Пожилые люди в нашей стране. М., 1975, 1977.

*Поливанова К. Н.* Психология возрастных кризисов: Учеб. пособие. М., 2000.

Практикум по арт-терапии / Под ред. А. Копытина. СПб., 2000.

Практическая гериатрия. Самара, 1995.

Превентивная геронтология и гериатрия. Киев, 1990, 1991.

Психология развития. СПб., 2001.

Психотерапия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. СПб., 2000.

Развитие психофизиологических функций взрослых людей (средняя зрелость) / Под ред. Б. Г. Ананьева, Е. И. Степановой. М., 1977.

*Резник Т. Е., Резник Ю. М.* Жизненные стратегии личности // Социол. исслед. № 12 (1995).

*Роменец В. А.* История психологии эпохи Возрождения. Киев, 1988.

*Роменец В. А.* История психологии XVII столетия. Киев, 1990.

*Роцак К.* Психологические особенности личности в пожилом возрасте: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1990.

*Рыбалко Е. Ф. и др.* Интеллектуальный потенциал в разные периоды жизни человека // Вестн. С.-Петербург. ун-та. Сер. 6. Философия. Политология. Социология. Психология. Право. № 2 (1996).

*Рязанцев С.* Философия смерти. СПб., 1994.

*Санжаева Р. Д.* Психологические механизмы формирования готовности человека к деятельности: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Новосибирск, 1997.



*Слободчиков В. И., Исаев Е. И.* Психология развития человека. М., 2000.

*Солдатова Г. У.* Научная конференция «Толерантность – норма жизни в мире разнообразия» // *Вопр. психологии.* № 1 (2002).

*Сонин М. Л., Дыскин А. А.* Пожилой человек в семье и обществе. М., 1984.

*Сорокин П. А.* Современное состояние России // *Новый мир.* № 4 (1992а).

*Сорокин П. А.* Человек, цивилизация, общество. М., 1992б.

*Социальная геронтология: современные исследования.* М., 1994.

*Сперанский Н.* Ведьмы и ведовство. М., 1904.

*Стюарт-Гамильтон Я.* Психология старения. СПб., 2002.

*Тернбул К. М.* Человек в Африке. М., 1981.

*Толстых А. В.* Опыт конкретно-исторической психологии личности. СПб., 2000.

*Томэ Г.* Теоретические и эмпирические основы психологии развития человеческой жизни // *Принцип развития в психологии* / Под ред. Л. И. Анцыферовой. М., 1978.

*Торен М. Д.* Русская народная медицина и психотерапия. СПб., 1996.

*Ужегов Г. Н.* Энциклопедия старости. Ростов н/Д, 1996.

*Уорнер Ш. К.* Интеллектуальное развитие взрослых // *Психол. журн.* № 6 (1998).

*Феномен долгожительства: антрополого-этнографический аспект исследований.* М., 1982.

*Филд Д.* Социальные связи в старости: результаты боннского и берлинского лонгитюдных исследований // *Иностр. психология.* № 8 (1997).

*Философские проблемы теории адаптации* / Под ред. Г. И. Царегородцева. М., 1975.

*Франкл В.* Человек в поисках смысла. М., 1990.

*Фролькис В. В.* Долголетие: действительное и возможное. Киев, 1989.

*Фролькис В. В.* Старение и увеличение продолжительности жизни. Л., 1988.

*Фролькис В. В., Мурадян Х. К.* Экспериментальные пути продления жизни. Л., 1988.

*Фромм Э.* Человек для себя. Минск, 1992.

*Хайнекен Э.* Эффекты последствий и критическая частота мелькания в зависимости от возраста // *Иностр. психология.* № 1 (3), т. 2 (1994).

*Халаявкин А. В.* Принцип оптимальности и старение человека // Цитология. № 7 (1994).

*Ханна Т.* Искусство не стареть. СПб., 1996.

*Холостова Е. И.* Социальная работа с пожилыми людьми: Учеб. пособие. М., 2002.

*Хрисанфова Е. Н.* Основы геронтологии: Антропологические аспекты: Учеб. для студентов высш. учеб. заведений. М., 1999.

*Чанышев А. Н.* Курс лекций по древней философии. М., 1982.

*Чеботарев Д. Ф.* Геронтология и гериатрия. М., 1984.

*Шапиро В. Д.* Человек на пенсии: социальные проблемы и образ жизни. М., 1980.

*Шапошникова Л.* Мудрость веков // Наука и религия. № 10 (1989).

*Шахматов Н. Ф.* Психическое старение. М., 1996.

*Швачко Е. В.* Толерантность как социальная ценность // Прикл. психология. № 5 (2000).

*Швачко О. В.* Цінність толерантності в молодіжній свідомості (досвід мікросоціологічного дослідження). Автореф. дис. ... канд. соціол. наук. Київ, 1993.

*Шейдт Р.* Экология старения: иллюстрации из сельского Канзаса // Психол. журн. № 6 (1997).

*Штенберг Э. Я.* Геронтологическая психиатрия. М., 1977.

*Щепанская Т. Б.* Символика молодежной субкультуры. СПб., 1993.

*Эпштейн М., Юкина К.* Образы детства. М., 1980.

*Эриксон Э.* Детство и общество. СПб., 1996.

*Яценурская Р. С.* Психическое старение долгожителей (клинико-психопатологический и социально-гигиенический аспекты): Дис. ... д-ра мед. наук. София, 1990.

*Яценурская Р. С., Беленькая И. Г.* Социальная геронтология: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М., 1999.

*Age and Anthropological Theory.* Cornell, 1984.

*Aries Ph.* L'enfant et la vie familiale sous l'ancien Regime. Paris, 1960.

*Beal C.* Theoretical Dimensions of a Focus on Age in Physical Anthropology // Age and Anthropological Theory. № 4 (1984).

*Bromley D. B.* The Psychology of Human Ageing. Liverpool, 1978.

*Eisenstadt S. N.* From Generation to Generation/ Age Groups and Social Structure. Chicago, 1963.

*Erikson E.* Identity: youth and crisis. New York, 1968.

*Gulliver P.* Age Differentiation // International Encyclopedia of the Social Sciences. Vol. 1. New York, 1968.

*Gutmann D.* The Cross-cultural Perspective: Notes toward to a Comparative Psychology of Ageing. New York, 1977.

*Krżuwicki L.* Ludy. Żarys antropologii etnicznej. Warszawa, 1893.

*Neugarten B.* Age Norms, Age Constraints and Adult Socialization // American J. of Sociology. 1965.

*Neugarten B.* Adult Personality: Toward a Psychology of the Life Cycle // Middle Age and Aging. Chicago, 1968.

*Railey M. W.* Overview and Highlights of a Sociological Perspective. Human Development and the Life-course // Multidisciplinary Perspectives. London, 1986.

*Sherrod L. R., Brim O. G.* Epilogue: Retrospective Views of Life-course Research on Human Development. Human Development and the Life-course // Multidisciplinary Perspectives. London, 1986.

## Опросник «Готовность к возрастным изменениям»

### Инструкция

Перед Вами перечень изменений в жизни человека, сопровождающих процесс старения. По каждому из них необходимо ответить на три вопроса (А, Б, В). Для этого обведите соответствующий балл в подготовленном для Вас бланке ответов.

А. Осознаете ли Вы происходящие с Вами изменения (или их появление в будущем)?

*Осознаю очень четко.* 2 балла

*Представляю, хотя и несколько смутно.* 1 балл

*Не задумываюсь об этом.* 0 баллов

Б. Каково Ваше отношение к представленному в вопросе изменению?

*Отношусь спокойно как к нормальному неизбежному явлению.* 2 балла

*Занимаю среднюю позицию.* 1 балл

*Отношусь очень болезненно, переживаю.* 0 баллов

В. Как Вы приспосабливаетесь к описанному факту (или будете приспосабливаться в будущем)?

*Активно ищу способы адаптации к происходящим изменениям.* 2 балла

*По возможности стараюсь приспособиться, но особых усилий не прилагаю.* 1 балл

*Пассивно принимаю происходящее, не пытаюсь ничего менять.* 0 баллов

### Текст опросника

1. Появление внешних признаков старения (морщины, седина и т. п.).
2. Отношение окружающих как к пожилому, старому человеку.
3. Ухудшение памяти.
4. Завершение или сокращение по времени профессиональной деятельности.
5. Понижение остроты зрения, слуха.
6. Новый статус в семье (дед, бабушка).

7. Замедление процесса мышления.
8. Обретение роли наставника в профессиональной деятельности.
9. Повышенная утомляемость.
10. Приобретение статуса «иждивенца».
11. Появление склонности передавать опыт, поучать, давать советы.
12. Высвобождение времени после выхода на пенсию.
13. Снижение половой активности.
14. Изменение круга общения.
15. Обостренная эмоциональная реакция на отношение окружающих.
16. Обретение статуса «бывшего профессионала».
17. Потеря внешней привлекательности.
18. Налаживание отношений с социальными службами.
19. «Застревание» на определенных мыслях, делах, переживаниях.
20. Конкуренция со стороны более молодых коллег.
21. Нарушение функций сердечно-сосудистой системы.
22. Изменение характера общения с окружающими.
23. Осознание факта собственного старения.
24. Сложности в освоении новых методов работы, новой техники и т. п.
25. Нарушение функций опорно-двигательного аппарата.
26. Ухудшение материального положения.
27. Появление чувства «ненужности», «бесполезности».
28. Выход на пенсию, утрата профессиональной деятельности.

*Благодарим за сотрудничество!*

**Бланк ответов к опроснику «Готовность к возрастным изменениям»**

Ф. И. О.											
Возраст				Пол							
1	A 0 1 2	2	A 0 1 2	3	A 0 1 2	4	A 0 1 2				
	B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2				
	B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2				
5	A 0 1 2	6	A 0 1 2	7	A 0 1 2	8	A 0 1 2				
	B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2				
	B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2				
9	A 0 1 2	10	A 0 1 2	11	A 0 1 2	12	A 0 1 2				
	B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2				
	B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2				
13	A 0 1 2	4	A 0 1 2	15	A 0 1 2	16	A 0 1 2				
	B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2				
	B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2				
17	A 0 1 2	18	A 0 1 2	19	A 0 1 2	20	A 0 1 2				
	B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2				
	B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2				
21	A 0 1 2	22	A 0 1 2	23	A 0 1 2	24	A 0 1 2				
	B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2				
	B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2				
25	A 0 1 2	26	A 0 1 2	27	A 0 1 2	28	A 0 1 2				
	B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2				
	B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2		B 0 1 2				

### **Ключ к опроснику**

#### **Показатели готовности к освоению возрастно-временных изменений**

##### *Структурные элементы готовности*

- 1)  $\Sigma A$  первого столбца – когнитивный уровень физиологического компонента (КФэ).
- 2)  $\Sigma B$  первого столбца – аффективный уровень физиологического компонента (АФэ).
- 3)  $\Sigma B$  первого столбца – мотивационный уровень физиологического компонента (МФэ).
- 4)  $\Sigma A$  второго столбца – когнитивный уровень социального компонента (КСэ).
- 5)  $\Sigma B$  второго столбца – аффективный уровень социального компонента (АСэ).
- 6)  $\Sigma B$  второго столбца – мотивационный уровень социального компонента (МСэ).
- 7)  $\Sigma A$  третьего столбца – когнитивный уровень личностно-психологического компонента (КЛэ).
- 8)  $\Sigma B$  третьего столбца – аффективный уровень личностно-психологического компонента (АЛэ).
- 9)  $\Sigma B$  третьего столбца – мотивационный уровень личностно-психологического компонента (МЛэ).
- 10)  $\Sigma A$  четвертого столбца – когнитивный уровень профессионального компонента (КПэ).
- 11)  $\Sigma B$  четвертого столбца – аффективный уровень профессионального компонента (АПэ).
- 12)  $\Sigma B$  четвертого столбца – мотивационный уровень профессионального компонента (МПэ).

##### *Компоненты готовности*

- 1)  $КФэ + АФэ + МФэ = \Phi_k$  – физиологический компонент.
- 2)  $КСэ + АСэ + МСэ = С_k$  – социальный компонент.
- 3)  $КЛэ + АЛэ + МЛэ = Л_k$  – личностно-психологический компонент.
- 4)  $КПэ + АПэ + МПэ = П_k$  – профессиональный компонент.

##### *Уровни готовности*

- 1)  $КФэ + КСэ + КЛэ + КПэ = K_y$  – когнитивный уровень.
- 2)  $АФэ + АСэ + АЛэ + АПэ = A_y$  – аффективный уровень.
- 3)  $МФэ + МСэ + МЛэ + МПэ = M_y$  – мотивационный уровень.

##### *Общая готовность*

$K_y + A_y + M_y = G_o$  – общий показатель готовности.

### ***Интерпретация полученных результатов***

Общий показатель готовности к освоению возрастно-временных изменений является интегративной характеристикой отношения человека к происходящим с ним возрастным изменениям или изменениям, ожидающим его в будущем. Высокий уровень общей готовности проявляется в четком осознании и понимании естественности, а где-то и неизбежности физических проявлений старения (изменения внешности, снижение остроты зрения, слуха, обострение различных заболеваний), изменения социального статуса и отношения со стороны окружающих, заострения отдельных личностных черт, качественных преобразований в познавательной сфере, ухода от профессиональной деятельности. Готовность характеризуется спокойным, толерантным отношением к происходящим или будущим возрастным изменениям – без острых переживаний и негативных эмоциональных реакций. Деятельностное проявление готовности – это активный поиск стратегий адаптации к разнообразным возрастным изменениям настоящего, планирование своей жизни в условиях будущих трансформаций.

Оценка степени сформированности готовности к освоению возрастно-временных изменений:

- 0–56 баллов – низкая;
- 57–112 баллов – средняя;
- 113–168 баллов – высокая.

Компоненты готовности – показатели, конкретизирующие особенности проявления готовности к освоению возрастно-временных изменений относительно различных сфер проявления возраста.

Физиологический компонент готовности включает в себя понимание, толерантное отношение и способность искать продуктивные пути приспособления к таким проявлениям старения, как потеря внешней привлекательности и появление внешних признаков возраста (морщины, седина и т. п.); понижение остроты зрения и слуха; повышенная утомляемость; снижение половой активности; нарушение функций сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата.

Сформированность социального компонента готовности позволяет человеку осознать, принять и найти способы адаптироваться к проявлениям старения в социальной сфере: это отношение окружающих как к пожилому, старому человеку и изменение характера общения с ними; ухудше-



ние материального положения и приобретение статуса «иждивенца»; новые роли в семье – дед, бабушка; необходимость налаживать отношения с социальными службами.

Личностно-психологический компонент готовности проявляется в способности человека понять механизмы происходящих с ним в настоящем психологических изменений или прогнозировать их появление в будущем, относиться к ним спокойно как к нормальным явлениям и активно искать пути компенсации и саморегуляции. Этот компонент включает такие изменения, как ухудшение памяти и замедление процесса мышления; появление склонности передавать опыт, поучать, давать советы; обостренная эмоциональная реакция на отношение окружающих, появление чувства «ненужности», «бесполезности»; «застывание» на определенных мыслях, делах, переживаниях.

Профессиональный компонент проявляется в готовности толерантно относиться к предстоящему или уже имеющему место снижению роли профессиональной деятельности в жизни, и более того – к ее утрате. Также в него включается поиск и реализация способов самовыражения во внепрофессиональной сфере. Данный компонент готовности обеспечивает адаптацию к таким факторам, как конкуренция со стороны более молодых коллег и сложности в освоении новых методов работы, новой техники; обретение роли наставника в профессиональной деятельности и (или) статуса «бывшего профессионала»; выход на пенсию, уход от профессиональной деятельности, высвобождение времени после выхода на пенсию.

Оценка степени сформированности компонентов готовности к освоению возрастно-временных изменений:

- 0–14 баллов – низкая;
- 15–28 баллов – средняя;
- 29–42 баллов – высокая.

Уровни готовности – показатели, иллюстрирующие психологические особенности реализации готовности в плане: осознания происходящих с человеком в настоящем или ожидаемых в будущем возрастных изменений (когнитивный уровень), толерантного отношения к ним как к нормальному, неизбежному явлению (аффективный уровень), активного поиска продуктивных стратегий адаптации к этим изменениям (мотивационный уровень).

Оценка степени сформированности уровней готовности к освоению возрастнo-временных изменений:

- 0–18 баллов – низкая;
- 19–37 баллов – средняя;
- 38–56 баллов – высокая.

Структурные элементы готовности – дополнительные показатели, позволяющие конкретизировать и сопоставлять особенности проявления компонентов готовности (физиологический, социальный, личностно-психологический, профессиональный) на различных уровнях – когнитивном, аффективном, мотивационном.

Оценка степени сформированности структурных элементов готовности к освоению возрастнo-временных изменений:

- 0–4 баллов – низкая;
- 5–9 баллов – средняя;
- 10–14 баллов – высокая.

## **Оглавление**

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Возраст как объект междисциплинарного исследования .....</b>	<b>8</b>
1.1. Возрасты жизни в истории человечества.....	9
1.2. Возраст и человек .....	26
1.3. Возраст, социум, культура.....	29
1.4. Понятие возраста в современной науке .....	30
1.5. Антропологическое изучение возраста.....	35
1.6. Изучение возраста в социологии .....	38
1.7. Психология о возрасте .....	41
<b>Глава 2. Старость и старение .....</b>	<b>49</b>
2.1. Общие закономерности и теории старения. Виды старения в геронтологии .....	51
2.2. Место старости в общей картине жизненного пути человека .....	54
2.3. Психологическая характеристика старости .....	57
<b>Глава 3. Стратегии толерантного отношения к старению .....</b>	<b>61</b>
3.1. Типология стратегий отношения к старению.....	61
3.2. Исследование готовности к освоению возраста как основания толерантного к нему отношения.....	68
<b>Глава 4. Технологии работы с пожилыми людьми .....</b>	<b>73</b>
4.1. Основные направления помощи пожилым людям .....	73
4.2. Возрастно-психологическое консультирование .....	76
4.3. Семейное психологическое консультирование.....	78
4.4. Профориентационное психологическое консультирование.....	80
4.5. Индивидуальное психологическое консультирование .....	81
4.6. Психотерапевтические методы мотивирования жизненной ак- тивности в пожилом и старческом возрасте.....	84
<b>Заключение .....</b>	<b>93</b>
<b>Библиографический список .....</b>	<b>95</b>
<b>Приложение .....</b>	<b>104</b>

**Глуханюк Наталья Степановна,  
Гершкович Тамара Борисовна**

**ПОЗДНИЙ ВОЗРАСТ  
И СТРАТЕГИИ ЕГО ОСВОЕНИЯ**

**Редактор Н. М. Юркова  
Компьютерная верстка В. В. Дайбова**

**Печатается по постановлению  
редакционно-издательского совета университета**

Подписано в печать 11.08.03. Формат 60×84/16. Бумага для множ. аппаратов.  
Усл. печ. л. 5,8. Уч.-изд. л. 6,9. Тираж 300 экз. Заказ № 323.  
Издательство Российского государственного профессионально-  
педагогического университета. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11.

---

Ризограф РГППУ. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11.